

Allan Percy

A CURA ESPIRITUAL

DE

Siddhartha

A sabedoria de
HERMANN HESSE

✦ estrelapolar





Ficha Técnica

Título original: *La cura del lobo estepario*

Título: A Cura Espiritual de Siddhartha

Autor: Allan Percy

Tradução: Cristina Rodriguez e Artur Guerra

Revisão: Cristina Pereira

Capa: Neusa Dias/Oficina do Livro, Lda.

ISBN: 9789895559299

ESTRELA POLAR

uma marca da Oficina do Livro – Sociedade Editorial, Lda.

uma empresa do grupo LeYa

Rua Cidade de Córdoba, n.º 2

2610-038 Alfragide – Portugal

Tel. (+351) 21 427 22 00

Fax. (+351) 21 427 22 01

© Allan Percy, 2011

Direitos de tradução cedidos por Sandra Brown Agência Literária, SL

Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em vigor

E-mail: info@estrelapolar.leya.com

www.estrelapolar.com.pt

www.leya.pt

Esta edição segue a grafia do novo acordo ortográfico.

NOTA INTRODUTÓRIA

Hermann Hesse é, provavelmente, o autor de romance iniciático mais importante do século xx. Farol dos leitores jovens, a sua clareza de pensamento tem continuado a iluminar milhões de pessoas há quase um século.

Introdutor do orientalismo no Ocidente, é autor de obras tão emblemáticas como *Demian*, *Siddhartha* ou *O Lobo das Estepes*. Sobre este autor, filho de missionários, o próprio Henry Miller disse que o teria compreendido em qualquer língua do mundo, mesmo que não soubesse uma palavra dela. Com efeito, o romancista norte-americano foi um dos impulsionadores da obra de Hesse nos Estados Unidos.

Jardineiro e aguarelista no seu retiro suíço, o homem que inspirou este livro dedicou os últimos vinte anos da sua vida a responder a milhares de cartas que os leitores lhe mandavam, com perguntas sobre os mais variados aspetos da existência.

As suas opiniões sobre a arte de viver fundamentam este pequeno manual, que recolhe as suas melhores pílulas de sabedoria sob a forma de aforismos. Dirige-se a todas as pessoas que procuram orientação e serenidade para a vida quotidiana.

A Cura Espiritual de Siddhartha trata temas tão necessários para encontrar o equilíbrio como a autoestima, a procura do caminho próprio, a filosofia quotidiana ou o regresso ao natural e genuíno.

Neste sentido pretende ser um livro inspirador absolutamente original, porque conduz os leitores de regresso às origens de um ser humano em harmonia com os outros e consigo mesmo.

Allan Percy

O JARDINEIRO DA ALMA

A solidão é o caminho pelo qual o destino quer conduzir o homem em direção a si mesmo

A solidão assusta muitas pessoas. Schopenhauer dizia que «*o instinto social dos homens não se baseia no amor à sociedade, mas sim no medo da solidão*».

Este receio empurra o homem para a procura da companhia dos outros, mas de onde nasce? O que torna a solidão tão temível?

No silêncio da solidão encontramos-nos connosco mesmos e, frequentemente, isso deixa-nos aterrados. O que fazer connosco mesmos? Com quem falar? O medo desse encontro íntimo leva muitas pessoas a procurar qualquer tipo de companhia: um companheiro inadequado, um grupo de amigos com quem temos pouco em comum, um lugar de reunião forçado.

Tudo para não ficarmos com os nossos pensamentos.

O ruído é outra maneira de mascarar a solidão. Em casa, muitas pessoas ligam a televisão ou o rádio, apesar de estarem a fazer outra coisa. Porquê? Porque não suportam o silêncio e cobrem-no com o som de outras vozes. Atualmente, além disso, temos a possibilidade de encher o nosso silêncio de música até quando não estamos em casa. Os trajetos de um sítio a outro fazem-se com iPods, mp3, mp4, iPhones... qualquer aparelho que nos possa acompanhar no nosso passeio e impedir o silêncio.

No entanto, se não nos dermos ao luxo de estar sozinhos e em silêncio, quando é que poderemos parar por instantes?

Nietzsche dizia que caminhar ajuda a encontrar as ideias, a encontrarmos-nos a nós mesmos. Mas se ao andarmos só estivermos suspensos do que se ouve nos auriculares, como poderemos encontrar as nossas ideias nesse mar de sons alheios?

Não devemos ter medo desse encontro íntimo. Somos aqueles com quem vamos conviver toda a nossa vida e evitar a solidão também é evitarmos-nos a nós mesmos.

Oferecermo-nos um momento de solidão permite-nos ordenar os pensamentos, interrogarmo-nos sobre a vida, sobre o que verdadeiramente desejamos. É o nosso momento de recolhimento, de paz, o nosso espaço para sermos criativos, para nos deixarmos levar pelo nosso ser.

É importante reservar uma parcela do dia para nós mesmos, não só para nos mimarmos, como para estarmos aqui e agora, para tomarmos consciência, relaxarmo-nos e assim evitar que os acontecimentos nos assolem.

Estamos tão dependentes de um sem número de coisas ao longo do dia que precisamos de um espaço próprio para fugir do bulício e pensar, gerir as emoções, ou simplesmente para estarmos em contacto com a nossa essência.

Eckhart Tolle fala-nos de como pode chegar a ser problemático o ruído mental, estar constantemente a pensar. Se a nossa cabeça estiver sempre em ebulição, é muito difícil podermos saborear um momento de paz para sentir que estamos aqui e agora, assumir que todas as outras coisas podem ficar à espera por uns minutos.

É preciso afastarmo-nos do bulício para nos descobrirmos a nós mesmos, para nos compreendermos, para estudarmos o que desejamos, o que nos inquieta. Podemos fugir para a natureza, para um quarto da casa, para um lugar onde possamos pensar...

Qualquer espaço que possamos considerar nosso é um bom sítio para desligarmos do mundo e ligarmo-nos a nós. Descobriremos que a solidão é curativa, criativa e libertadora. Se reservarmos uma pequena parte do dia para nós, conseguiremos tirar prazer da vida mais plenamente.

Quando odiamos alguém, odiamos na sua imagem algo que está dentro de nós

Esta frase de Hermann Hesse faz-me pensar num episódio dos meus tempos de consultor numa editora. Embora se tratasse de uma casa que publicava livros de desenvolvimento pessoal, na redação havia um ambiente de crispação devido aos confrontos constantes entre o *designer* e a coordenadora editorial.

Os dois eram jovens e eu não entendia de onde é que saía tanta hostilidade mútua. Comentei esta situação com um amigo que trabalhava numa fábrica e, talvez por ser tão alheio ao mundo de que eu lhe falava, deu-me uma explicação surpreendente: «Isso é porque eles gostam um do outro.»

Semanas depois soube que, efetivamente, os mesmos que atiravam pratos à cabeça um do outro tinham iniciado um romance.

Voltando ao sábio aforismo do lobo das estepes, muitas pessoas julgam equivocadamente que o ódio é o contrário do amor, quando a única coisa que se encontra no reverso do amor é a indiferença. O que não amamos – nem bem nem mal – não existe para nós. Se um país não nos atrai, simplesmente nunca pensamos nele.

Quando não gostamos de alguém, é porque essa pessoa possui algo que nos toca profundamente e nos provoca mal-estar. Esse alguém está a fazer de espelho de alguma coisa que há dentro de nós e que não queremos reconhecer. De outro modo não nos incomodaria tanto.

Assim, a pessoa avarenta sofre a avareza alheia com mais intensidade que qualquer outra, e o indiscreto irrita-se de forma desproporcionada quando sofre a indiscrição.

A pessoa que odiamos é o nosso próprio espelho e, portanto, um mestre espiritual que não devemos desprezar.

O ódio é uma forma deformada de amor, mas amor, afinal. E se temos amor, também temos a capacidade de canalizá-lo de forma positiva, como a

coordenadora editorial e o *designer* que trocaram as discussões por uma aventura sentimental.

Talvez discutissem porque o amor, ao ser detetado, causa medo, e o próprio medo é disfarçado pela aversão.

Portanto, da próxima vez que sentires ódio por alguém, procura o que está a ser refletido nesse espelho, qual é a lição que te veio oferecer. Depois examina aquilo que não gostas em ti e pergunta a ti mesmo porque é que ainda não o extirpaste.

Devemos ser mais sinceros connosco próprios.

Terminaremos com um «lobo das estepes» da indústria do cinema. Quando um jornalista perguntou a John Malkovich acerca dos movimentos da extrema-direita, este respondeu: «*Não me preocupa o nazi que se cruza comigo na rua. Preocupa-me o nazi que vive dentro de mim.*»

Quando se teme alguém é porque concedemos a esse alguém poder sobre nós

A amizade e a confiança são terrenos que precisamos de cultivar de forma consciente, dado que as relações de poder podem surgir sem sequer nos apercebermos. Muitas vezes são fruto da nossa própria insegurança e alimentam-se do facto de nos sentirmos inferiores aos outros.

As relações de poder também podem dar-se quando explicamos o que não devemos à pessoa imprópria. Quando temos consciência de que não deveríamos tê-lo feito, começa o receio de que essa pessoa possa utilizar o que sabe contra nós.

O problema aqui radica em estarmos a outorgar um poder a uma pessoa que talvez nem sequer saiba que o tem. Porquê? Porque estamos mais atentos aos outros que a nós próprios.

Procurar a aprovação dos que nos rodeiam gera em nós insegurança e faz com que estabeleçamos vínculos errados com as pessoas.

A única aprovação de que precisamos está no interior de cada um. Se não tivermos confiança, se não estivermos seguros de nós, como é que podemos esperar que os outros nos aprovelem?

Quando nos sentimos inferiores ao outro, esse outro pode exercer o seu poder sobre nós.

E porque é que consideramos que outra pessoa é melhor que nós? Porque é que lhe damos esse poder? Porque é que, às vezes, não damos valor a nós próprios? A resposta é simples: porque não fomos capazes de olhar para nós mesmos e aceitarmo-nos.

O caminho da aceitação é árduo, porque, às vezes, há em nós aspetos de que não gostamos. Em muitos casos, esses aspetos podem chegar a ser limitadores, como, por exemplo, a timidez extrema. Se nos impede de falar com alguém ou dialogar numa reunião ou numa entrevista de trabalho, ser tímido pode chegar a ser problemático.

Mas somos mais do que isso. A nossa personalidade é formada por muitas outras características. Ter aspetos que não encaixam no ideal, não quer dizer que sejamos inferiores, dado que toda a gente tem pontos fracos e fortes.

É preciso aprender a amarmo-nos, a reconhecermo-nos e a aceitarmo-nos. Só assim deixaremos de rejeitar os outros e as suas opiniões deixarão de nos afetar.

Para que nos respeitem é indispensável que primeiro nos respeitemos a nós mesmos. E, para tal, devemos ouvir-nos, conhecer os nossos sentimentos e emoções.

Ao procurar a aprovação nos outros, damos-lhes o poder para nos manipularem e, dessa maneira, tornamo-nos vulneráveis.

Em muitos casos de maus tratos psicológicos, a vítima, frequentemente, não aceita o facto de estar a ser maltratada. Porquê? Porque a levaram a acreditar que é inferior e acredita que não merece nada melhor. O poder que exercem sobre essa pessoa baseia-se no medo e no papel de vítima que assume.

Para sair duma situação assim, o principal é abandonar o complexo de inferioridade que lhes concede o controlo sobre nós.

Se quisermos superar isso, temos de deixar de nos compararmos, estarmos dispostos a conhecer-nos, saber os nossos pontos fortes e fracos, trabalhar para sermos nós e polir o que não gostamos.

Como recordava Herman Hesse, cada ser humano é responsável pelo seu jardim e pinta na sua mente a aguarela do que deseja ser.

Quando deixamos de depender dos outros, de nos compararmos e de nos medirmos com eles, descobrimos que somos donos da nossa vida. Cada um é o seu único juiz e aquele que pode determinar se está bem aqui ou deve ir mais além e superar os limites que tinha traçado para si.

A receita que se desprende do aforismo de Hesse é muito simples: deixa de temer as críticas e ver-te-ás livre do poder dos outros.

O chefe de orquestra mais genial
converte-se em elemento negativo
assim que se dá excessiva importância

Diziam no primeiro filme de *O Senhor dos Anéis*: «*Até a pessoa mais insignificante pode mudar o curso do futuro.*» Tanto os génios como os seres mais simples podem fazer grandes coisas, mas isso não lhes concede uma superioridade perante os outros.

Assim como um brilhante chefe de orquestra não serve de nada sem uma orquestra para dirigir, o chefe de uma empresa não poderia progredir se não tivesse trabalhadores que fizessem funcionar a máquina.

Os cargos de responsabilidade implicam maior stresse e preocupações e essa mesma carga faz com que muitas pessoas em cargos diretivos se sintam superiores aos trabalhadores, criando em dadas alturas climas laborais insuportáveis.

Claro que sem uma liderança, sem objetivos definidos, a engrenagem da organização não funcionaria corretamente, mas o chefe não deve esquecer nunca que faz parte dessa engrenagem.

O mesmo acontece na relação que o homem estabelece com a natureza e com o mundo em geral. Durante muitos séculos, o ser humano considerou-se o centro do mundo. O antropocentrismo da nossa cultura, que se pensa como o grau superior da evolução e da natureza, levou a que a humanidade não cuide do seu meio ambiente. Sentiu-se superior à natureza porque pode moldá-la, trabalhar sobre ela, investigar e modificá-la.

É uma verdade evidente que o ser humano faz parte da natureza e depende dela. Não podemos explorá-la e relegá-la para segundo plano como se fosse um mero instrumento para os nossos fins. Foi essa história que nos levou à encruzilhada em que nos encontramos agora: ao deixar de sentir que fazemos parte da natureza, que somos natureza, deixamos de a cuidar, ferimo-la, e ela devolve-nos um olhar de dor.

No final do seu livro *Siddhartha*, Hesse fala-nos do amor que o protagonista sente por uma pedra porque vê nela tudo o que é: não é simplesmente uma pedra, mas faz parte do todo e isso significa que não deve ser considerada como inferior ao ser humano. Sem o mais pequeno, o grande também não poderia existir.

Nos seus livros, o eremita nascido em Calw recorda-nos que fazemos parte de um todo, tanto a nível humano e social como relativamente à natureza. Se esquecermos isso, podemos converter-nos em elementos negativos e provocar – e sofrer – consequências desagradáveis.

Podemos sentir-nos bem connosco sem ter de nos comparar com os outros. Apreciar o bom que há em cada um é o primeiro passo para podermos olhar para os olhos alheios e não nos sentirmos inferiores nem superiores. Só assim podemos estabelecer relações frutíferas, positivas, respeitadas e enriquecedoras. São essas as relações nutritivas: aquelas em que uma pessoa caminha ao mesmo nível que a outra.

Há aqueles que se consideram perfeitos,
mas é só porque exigem menos de si mesmos

A frase popular que diz «É mais fácil ver o cisco no olho alheio do que a trave no próprio», demonstra-nos que é muito mais simples julgar os defeitos dos outros do que ver os que nós próprios temos. Dessa maneira, podemos exigir aos outros o que não exigimos a nós próprios.

O escritor uruguaio Mario Benedetti disse da perfeição que era uma «*polida coleção de erros*». Isto é, que aquele que julgamos perfeito, simplesmente, pintou e decorou os seus defeitos para que não apareçam como tal.

Durante muito tempo, a perfeição era uma aspiração da alma. A divindade era perfeita e o homem só podia aspirar a parecer-se ou a unir-se a ela no além. O pecado original tornou impossível a perfeição do homem na terra e por isso procurava ser virtuoso para merecer a salvação depois da morte.

O budismo considerava que o homem podia atingir o nirvana ao superar o ciclo de reencarnações e abandonar o mundo do sofrimento.

Em ambos os casos, a perfeição ficava para lá da vida mundana.

Ao chegar a era tecnológica, os avanços voltaram a transferir a perfeição para um lugar externo ao homem: o carro, a casa, o culto do corpo... Temos a falsa ideia de que a perfeição se pode comprar, se pode conseguir...

Mas, e a perfeição espiritual? Porque não superarmo-nos a nós mesmos, dar um passo em direção ao que realmente desejamos ser?

O escritor francês Jean-Baptiste Alphonse Karr dizia que o homem «*aperfeiçoa tudo à sua volta, o que não faz é aperfeiçoar-se a si próprio*».

Talvez nos tenhamos esquecido disso?

Atualmente, os avanços da tecnologia fizeram com que a perfeição pareça mais próxima; mas trata-se de uma melhoria externa que nos afasta

do trabalho interior onde podemos cultivar a felicidade e a realização.

Não se trata de ser perfeccionista, mas sim de exigir a si mesmo, de ter interesse em avançar. O caminho não se faz porque sim, mas porque se aprende, se descobre, se cresce nele. Esse crescimento faz com que nos conheçamos melhor, trabalhemos de forma mais elevada, foquemos os nossos objetivos, ampliemos horizontes.

Os que julgam ter conseguido a perfeição são os que estão mais longe dela.

O motor da sabedoria é, na essência, a capacidade de nos maravilharmos perante o mundo. Pensar que já sabemos tudo faz com que percamos essa capacidade de atributos quase milagrosos. O ser humano que não se desafia a si mesmo e não tem vontade de melhorar, encontra-se num beco sem saída. Ficarà simplesmente onde está porque julga ter tudo.

É muito mais inteligente reconhecer os nossos defeitos e limitações, porque eles oferecem-nos o caminho por percorrer.

A insatisfação é um motor para continuarmos a avançar, não para cairmos no poço do desespero. Se a vivermos como força motora em vez de âncora, ajudar-nos-á a persistir, a experimentar, a melhorar. É esse o crescimento a que a alma aspira, por muito pequena que seja a casa em que habita.

Se te enganaste, quer dizer que tentaste e aprendeste. Prémio! Não conseguir à primeira o que queremos, não estar contente connosco mesmos, é uma oferta de sabedoria que a existência nos concede, pois significa que desejamos continuar a passar de ano na escola da vida.

Nenhum ser humano pode ver e entender
no outro o que ele próprio não viveu

O que em psicologia se chama empatia ou inteligência emocional aponta para a capacidade que o ser humano tem de se aperceber da emoção alheia num contexto que não é o seu, de participar dos sentimentos de outra pessoa.

Vulgarmente dizendo, pormo-nos no lugar do outro.

Também consideramos que alguém está a ser empático quando se mostra aberto às nossas ideias, disponível à aprendizagem e à escuta; quando não expressa as suas preocupações no momento em que nós estamos a explicar os nossos problemas.

Entendida assim, a empatia é uma relação de qualidade fundamentada em atender profundamente o outro, pondo os cinco sentidos no que está a acontecer naquele momento.

No entanto, frequentemente, é difícil compreender o outro sem o julgar, sem dar a nossa opinião. Isso acontece normalmente quando não sabemos do que nos estão a falar porque não o vivemos na nossa pessoa.

Por exemplo, perante a dor ou o sofrimento alheios, podemos ser tentados a acreditar que a outra pessoa está a fingir ou a exagerar. Custa-nos entender aquilo que não é completamente visível.

Navegamos num mundo de opiniões preconcebidas e de olhares superficiais sobre a realidade. É claro que o ser humano não pode viver todas as experiências, isso é impossível, mas a empatia é essencial para conviver. Se não nos esforçarmos por entender os sentimentos alheios, ver a vida de uma perspetiva que não seja a nossa, dificilmente poderemos estabelecer laços profundos com as pessoas à nossa volta.

Quem é que não se sentiu incompreendido pelas pessoas mais próximas do seu círculo? Quando nos encontramos numa situação difícil, vamos ter com os amigos à procura de conselho. Eles, frequentemente, tentam tirar importância ao assunto através da frase que tanto se utiliza perante um

problema: «Não te preocupes.» Mas a verdade é que nos preocupamos, estamos a sentir no nosso interior uma emoção que nos ultrapassa e procuramos ajuda porque nos sentimos sem ânimo.

No entanto, muitas vezes, as pessoas à nossa volta só podem dar-nos a mão. Não passaram pelo mesmo e não podem oferecer conselhos concretos que nos ajudem a sair do buraco. Quanto muito entenderão que estás a passar por um mau momento. Isso não significa que possam compreender realmente o que te acontece.

Por esse motivo, às vezes, é mais útil o silêncio e um ombro onde descansar do que mil palavras estereotipadas, porque o silêncio põe tudo no seu lugar e permite-nos pensar com clareza.

A empatia também deve funcionar nessa direção: aceitar que os outros só podem entender-nos dentro dos limites do que viveram. Ao mesmo tempo devemos dar valor por estarem ali, a apoiar-nos e a acompanhar-nos no processo, porque só nós podemos superar os nossos problemas.

Mesmo que alguém diga que viveu uma coisa parecida, as nossas experiências são diferentes, porque cada um vive-as e sente-as a partir de si mesmo.

Às vezes os inimigos são mais úteis
que os amigos, pois sem vento
os moinhos não giram

Dizia Aristófanês que *«os homens sábios aprendem muito com os seus inimigos»*.

Os inimigos são uma valiosa fonte de sabedoria, dado que mostram os nossos pontos fracos e funcionam como espelho onde nos vemos.

O Dalai Lama garante a esse respeito que *«o nosso inimigo é o nosso melhor mestre. Ao estarmos com um mestre, podemos aprender a importância da paciência, do controlo e da tolerância, mas não temos a oportunidade real de a praticar. A verdadeira prática surge quando nos encontramos com um inimigo»*.

Nas artes marciais dizem que o ataque do oponente pode ser usado para nosso benefício, sempre que canalizarmos o seu impulso na direção adequada. A sua força tem, além disso, a vantagem que obriga a mexermos-nos, a abandonar a paralisia para tomarmos decisões.

Um inimigo faz com que atuem e saiamos da situação de comodidade que nos tinha na modorra. Obriga-nos a ir buscar o melhor de nós mesmos, e também o pior. Se formos capazes de ver as nossas próprias reações com distanciamento e um pouco de humor, em cada conflito encontraremos uma grande lição sobre quem somos e quais são as nossas carências.

No livro *Siddhartha*, o amigo do protagonista, Govinda, dedica-se a seguir todos os passos do seu companheiro. Govinda converteu-se numa sombra de Siddhartha. Não o desafia, não o impele a pensar por si mesmo, porque também não é capaz de pensar pela sua própria cabeça. Por isso Siddhartha põe-se a caminho à procura da sabedoria.

Muitos tendem a procurar pessoas que pensem como eles para evitar discussões, para não ter de pôr as diferenças em cima da mesa. Dessa maneira, estabelece-se uma relação plácida, mas também pobre, porque

não há um diálogo real, o espelho não brilha para que possamos ver a nossa imagem refletida.

Ter relações exclusivamente harmónicas gera inércia. Não se procuram coisas novas nem nos vemos obrigados a rever as nossas convicções. Limitamo-nos a seguir o caminho de sempre.

No entanto, para o nosso desenvolvimento intelectual e emocional precisamos de chocar, reagir, experimentarmo-nos a nós mesmos, mudar de perspetiva, sentir dor. Em suma: aprender. Como nas artes marciais, para conseguir isso é necessário que alguém nos faça mover.

Quando as coisas à nossa volta não estão bem, quando não nos sentimos satisfeitos com a nossa vida, essa contrariedade, essa força negativa que ataca a nossa estabilidade e atua como inimigo deve ser utilizada como purgante e motor para a mudança.

Todo o conflito nos revela o que não funciona e permite-nos aprender a centelha da criatividade. Sem alguém ou alguma coisa que nos desafie, essa centelha estaria apagada. Por isso devemos abençoar os obstáculos e os inimigos, como sugere o Dalai Lama, porque graças a eles podemos fazer a nossa revolução e subir um degrau no nosso caminho de evolução pessoal.

A MAGIA DA VIDA

A vida de cada homem é um caminho
para si mesmo, o ensaio de um caminho,
o esboço de uma senda

Toda a existência é uma senda que deve ser percorrida por cada um. Ninguém pode fazê-la por nós, porque não está indicada no mapa. Construimo-la pouco a pouco, passo a passo, com as nossas decisões e as nossas ações.

Antonio Machado escreveu uns versos sobre o caminho que a vida vai mostrando:

*Caminhante, são teus rastros
o caminho, e nada mais;
caminhante, não há caminho,
faz-se caminho ao andar.
Ao andar faz-se o caminho,
e ao olhar-se para trás
vê-se a senda que jamais
se há de voltar a pisar.
Caminhante, não há caminho,
somente sulcos no mar.*

O poema de Machado oferece-nos uma imagem surpreendente ao descrever os nossos passos como sulcos sobre o mar. À medida que desenhamos a nossa vida, o nosso trajeto vai-se esbatendo, porque o essencial é avançar, como o barco que deixa o seu percurso entre as ondas. Se o barco para, o sulco desaparece. Nesse caso viveríamos uma vida sem rumo na qual seríamos simplesmente observadores de nós mesmos.

Esse caminho de vida está cheio de mistérios, de luzes e de sombras. Não obstante, o maior mistério é descobrir, nas palavras de Siddhartha, quem somos nós mesmos. Como dizia Demian: «*Nenhum homem chegou a ser ele mesmo completamente; no entanto, cada um aspira a chegar, uns às cegas, outros com mais luz, cada um como pode.*»

Além de procurar o amor, o êxito, a realização, o bem-estar pessoal, para que a nossa experiência como seres humanos seja completa, devemos encontrar-nos a nós mesmos traçando um caminho próprio, um caminho sem rastros. No entanto, desde a escola que estamos tão habituados a que nos indiquem, a que nos marquem os pontos a seguir, a que nos asfalem o caminho e nos digam «é por aqui», que pode criar-nos insegurança traçar um rumo próprio.

É importante saber como é que queremos projetar a nossa vida e que cores queremos que predominem. Faz-se caminho ao andar e vive-se a vida ao vivê-la, não ao contemplá-la. Se a nossa existência se converter numa coisa passiva, que os outros estabelecem por nós, nunca conheceremos a liberdade de sermos nós mesmos nem os benefícios da peregrinação para o próprio centro. Não deixaremos sequer um sulco próprio, porque iremos pela mão de outra pessoa e o seu sulco será o nosso.

Por isso, é necessário construir um plano próprio, enganarmo-nos, retificar, sentir medo e superá-lo. Conhecendo-nos a cada passo, descobriremos os sonhos que nos movem e gozaremos a satisfação de traçar o nosso mapa de vida.

Peregrinar em direção a nós mesmos requer confrontarmo-nos na solidão com as nossas próprias contradições. É um caminho de sabedoria que ninguém pode percorrer pelo outro, pois só nós é que sabemos qual é o nosso caminho. Podemos partilhá-lo, mas ninguém no-lo pode dar feito. É provável que erremos o traço, que o sendeiro se bifurque, ou que se perca por uma zona pantanosa, por uma passagem intransitável. Isso em muitas alturas assusta, paralisa. Mas se soubermos ouvir-nos, encontraremos novamente o nosso caminho no nevoeiro.

O antropólogo Carlos Castañeda propunha que, quando nos encontrássemos perante uma encruzilhada de caminhos, escolhêssemos aquele que «tem coração», isto é, o que internamente sabemos que é o correto.

Ficamos em silêncio em muitas ocasiões, imóveis à beira do caminho, porque não sabemos o que fazer com a nossa vida. Isso acontece, por exemplo, quando vivemos uma crise emocional, uma rutura com o parceiro, o fim de uma etapa ou o despedimento de um trabalho; são situações que alteram o rumo da nossa vida e provocam uma paragem no processo.

É normal angustiarmo-nos ao perder um trabalho ou ao sentirmo-nos arrasados pela solidão quando uma relação se rompe. São sentimentos necessários para sairmos do nosso centro de conforto e lançarmo-nos novamente à estrada.

O importante é não parar o motor; não podemos ficar na berma da estrada, indecisos, sem saber o que fazer.

É preciso assumir essas situações e não desaparecer no meio delas.

Para escolher esse «caminho com coração» de que Castañeda falava, é muito útil examinar o que nos leva a sentir o que acabámos de viver. Às vezes, essas situações não são boas para tomar decisões radicais, pelo contrário, convidam-nos a abrandar o ritmo, a apanhar ar e ver que novas oportunidades se abrem diante dos nossos olhos.

Nos momentos de crise somos capazes de ver as possibilidades que antes nos pareciam invisíveis.

Se tomámos decisões erradas para chegar até aqui, não podemos apagar o caminho já marcado, mas estamos sempre a tempo de fazer uma curva que nos devolva ao trilho dos nossos sonhos.

O pássaro quebra a casca. O ovo é o mundo.
Aquele que quiser nascer
tem de quebrar um mundo

Em muitas culturas existe o ritual iniciático ou de trânsito entre a infância e a idade adulta. A nossa cultura foi perdendo esse ritual de passagem tão necessário, embora restem elementos nas festas de apresentação à sociedade que continuam a praticar-se em alguns ambientes.

Durante muito tempo, a passagem à idade adulta era antecedida por uma prova, por uma demonstração da maturidade do indivíduo.

Nas tribos aborígenes, abandonar o rapaz numa floresta e obrigá-lo a passar lá uns dias para ele se valer por si mesmo é uma coisa natural. Depois dessa prova, se o rapaz cumprir o desafio, ao sair da floresta pode demonstrar que enfrentou o medo, a solidão e a vida real sem necessidade dos outros. Converteu-se num adulto.

Em contrapartida, se o jovem regressa a correr, aterrorizado, significa que ainda não está preparado para entrar no círculo dos adultos. Sair a caçar pela primeira vez também é uma maneira de enfrentar a vida real.

O menino deve abandonar a sua infância, a sua inocência para assim se converter em adulto. Estes rituais implicam sempre desprender-se do eu anterior para deixar que o novo eu nasça.

Há uma cena em *Siddhartha* que ilustra, de igual modo, o que é um ritual de passagem, uma maneira de abandonar a antiga existência para abraçar uma nova. Depois de conhecer os prazeres mundanos, desesperado por ter-se perdido a si mesmo, Siddhartha pensa em matar-se. E é então que tem uma revelação. Sente-se novamente vivo. Descobre que devia morrer para voltar a nascer; matar o seu antigo eu, a sua antiga vida, para poder iniciar uma nova. Pois é quando deixamos morrer as nossas etapas anteriores que somos capazes de compreendê-las, de olhar para elas com outros olhos e obter um conhecimento, uma experiência delas.

Siddhartha apercebe-se de que apesar de se ter perdido, de quase ter morrido, o seu pássaro cantor continua a cantar. Essa voz interior representada pela ave permite-lhe descobrir que conseguiu desprender-se da sua antiga vida. Esse mesmo pássaro impele Demian, noutro romance iniciático de Hesse, a quebrar a casca, a abandonar a vida que levou e a começar uma nova.

Quando a nossa vida passada morre simbolicamente, deixamos para trás tudo o que éramos nessa altura, embora levemos connosco o que aprendemos. Renascemos num novo mundo que se abre diante de nós, com a sabedoria do vivido, mas também com ignorância, com vazios que nos permitem descobrir o novo, conhecer e conhecemo-nos.

Nietzsche disse que temos de morrer várias vezes numa vida. Ao longo da nossa existência caminhamos, avançamos, escolhemos, e escolher é sempre deixar alguma coisa para trás, desprendermo-nos de uma parte de nós mesmos. Queimar etapas é uma forma de as matar, de morrer para renascer perante um novo desafio. Quebrar a casca do ovo é quebrar uma camada do mundo que nos rodeia. É desfazermos-nos da casca que nos serviu para chegar até aqui e ganhar um novo olhar.

Em suma, como a ave que quebra o ovo depois de ter crescido o suficiente, é transformarmo-nos de dentro para fora.

Na escola ensinam-nos uma forma única de olhar, espartilham-nos a mente. Mas, para podermos nascer para o nosso próprio mundo, é preciso quebrarmos essa casca e aprendermos a olhar de novo.

Pensar é quebrar. Pensar por nós mesmos.

O *establishment* tem tendência para espartilhar as aprendizagens, para apagar do ensino secundário e dos cursos superiores as cadeiras que ajudam a abrir a mente, como a filosofia, cada vez menos presente nos planos de estudos. Continua a ser mais importante memorizar que dar as ferramentas para fortalecer a capacidade de pensarmos por nós mesmos.

Por isso é que é necessário quebrar a casca do ovo, desfazermos-nos de toda a ideia pré-concebida para vivermos por nós mesmos, afirmando a nossa própria identidade.

E, para acabar, uma frase posta na boca de um mago lendário: «*Olhar para um bolo é como ver o futuro: enquanto não o provarmos, o que sabemos dele verdadeiramente? Depois, já é demasiado tarde!*», diz o mago Merlin no filme *Excalibur*.

Se não nos atrevermos a provar o bolo, como é que sabemos o que nos espera? Como saberemos se é isso que queremos?

Os defuntos permanecem vivos entre nós
com o essencial das suas influências,
enquanto nós próprios continuamos a viver.
Às vezes podemos até falar com eles,
deliberar e pedir-lhes conselho
melhor que com os vivos

O homem não vive isolado do mundo e das pessoas que o rodeiam. Um ser humano acumula experiências ao longo da vida, experiências próprias, experiências partilhadas. Não fazemos o caminho sozinhos, estamos constantemente a aprender com os que nos rodeiam, os quais deixam em nós uma marca.

Às vezes, um gesto ou um pensamento que julgamos nosso foi bebido de outros. Algumas pessoas convertem-se em conselheiros dos outros, vivemos ligados com o resto do mundo.

Lembro-me de um homem que, sempre que tinha um problema, consultava uma amiga especial. Ia visitá-la e falavam. Durante essas conversas, ela abria uma caixa de bolachas. Estas acabaram por se converter em parte do ritual. Sem se aperceber, quando não podia contar com ela para falar de algum problema, esse homem abria uma caixa de bolachas. Era a sua forma de reviver a ligação mesmo não estando na mesma casa.

O simples facto de repetirmos uma rotina que tínhamos com uma pessoa faz-nos evocar a sua imagem, a sua recordação, e ajuda-nos a pensar, a sentir que está connosco. A ligação que estabelecemos com os que nos rodeiam deixa uma marca em nós, na nossa vida e na nossa recordação. Por isso, as pessoas do passado têm influência no nosso presente e, provavelmente, as do presente terão influência no nosso futuro. Algumas acompanham-nos ao longo do caminho e outras não, mas todas são

importantes, dado que fazem parte da nossa mala de recordações e de recursos.

Em *Demian* há uma passagem que ilustra esta ideia na perfeição.

Quando Demian está a morrer, diz ao seu amigo Sinclair que talvez vá precisar de si uma ou outra vez, mas que ele não virá de comboio ou a cavalo – isto é, já estará morto e não poderá comparecer em pessoa. Diz-lhe, então, umas palavras muito emotivas: «*Terás de ouvir em ti mesmo e então repararás que eu estou dentro de ti.*»

Estamos habituados, como Sinclair, a que haja alguém que nos acolha e guie nos momentos difíceis da vida. Todos temos os nossos gurus particulares.

É bom poder contar com eles. Mas, às vezes, o melhor conselho está no nosso interior. O que fomos vivendo, sozinhos e com os outros, fica connosco, traz-nos sabedoria e capacidade de reflexão.

Por isso, se olharmos para o nosso interior, podemos encontrar a resposta de que precisamos, dado que na nossa memória ficaram os momentos partilhados, as conversas e a sabedoria que nos legaram os que já não estão. Podemos conversar com eles no nosso interior porque, de alguma maneira, continuam a viver em nós.

Para acabar, uma pequena reflexão que aparece no filme *O Grande Peixe*, onde o narrador nos diz que «*um homem conta tantas vezes as suas histórias que acaba por se converter nessas histórias. Continuam a viver quando ele já não está. Dessa forma, o homem torna-se imortal*».

É uma forma poética de dizer que aqueles que se foram continuam vivos e guiam-nos, como Demian ao seu amigo Sinclair.

Todo o indivíduo deve, a dada altura, dar o passo que o afasta
do seu pai,
dos seus mestres; todo o indivíduo
deve experimentar um pouco da dureza da
solidão, embora a maioria das pessoas
possuam pouca capacidade de aguentar
e voltem rapidamente ao refúgio

Em geral, dizia Jiddu Krishnamurti: *«aprendemos através do estudo, dos livros, da experiência, ou quando nos educam. São os meios habituais de aprender. Aprendemos de cor o que devemos fazer, o que devemos pensar ou não pensar, como sentir, como reagir»*.

A educação dá-nos conhecimentos, ensina-nos a interpretá-los, a aplicá-los. Trata-se, maioritariamente, de que o aluno adquira uns conteúdos específicos para passar num exame, o que não significa que tenhamos aprendido o essencial para viver.

Os pais educam-nos em valores, em hábitos e também em ideias: as suas. Tanto os mestres como os pais têm os seus ensinamentos como certos. E são-no, para eles. Aprendemos tudo através de outras pessoas, das suas interpretações e a nossa personalidade acaba por se delimitar através destes parâmetros. Repetimos o que ouvimos porque alguém que tem autoridade o disse e supomos que o seu critério é melhor que o nosso.

Mas, antes ou depois, temos de descobrir o que pensamos nós, qual é a nossa visão e onde estão as nossas prioridades.

Amadurecer exige-nos que, a dada altura, reflitamos para construir o nosso ponto de vista. Até é saudável desaprender o aprendido, se com isso ganharmos a liberdade de cometer os nossos próprios erros.

Além disso, como dizia Aristóteles, *«pobre do discípulo que não deixa o seu mestre para trás»*. O mestre sabe que o seu discípulo um dia saberá mais do que ele, ou quererá descobrir terrenos diferentes. Não devemos ter

medo de o fazer, porque seguir a nossa voz, encontrar as nossas rotas faz parte do processo de crescimento.

Separar-se do caminho marcado pelos outros é, às vezes, difícil. Envolvidos em parâmetros e doutrinas alheias, temos tendência para nos agarrarmos a elas porque é mais simples movermo-nos pelo mundo com um guião alheio.

No momento em que nos desprendemos desse guião começa o nosso caminho para a realização. Sem ter a quem seguir, a quem consultar, vemo-nos obrigados a decidir e a definirmo-nos. A nossa felicidade deixa de depender dos outros para ser responsabilidade nossa. E isso é uma boa notícia.

Deixamos de ser crianças, discípulos, e separamo-nos dos que nos conduziram até aqui. Já não somos um prolongamento das suas ideias; conquistámos a nossa liberdade.

Krishnamurti garantia que *«um homem carregado de conhecimentos, de ensinamentos, sufocado pelas coisas que aprendeu, nunca é livre. Pode ser extraordinariamente erudito, mas a sua acumulação de conhecimentos impede-o de ser livre; portanto, é incapaz de aprender»*.

Desprendermo-nos dessa grande mochila com que nos encheram durante toda a vida, libertarmo-nos do que aprendemos, mas não da capacidade de aprender, permite-nos dar um passo em frente.

Embora seja mais cómodo não abandonar o caminho pautado, nenhum ser humano se conhece verdadeiramente até se poder enganar por si mesmo.

Num célebre momento do filme *O Clube dos Poetas Mortos*, o professor fala assim aos seus alunos: *«Todos precisamos de ser aceites, mas têm de entender que as vossas convicções são vossas, pertencem-vos [...] ainda que toda a manada diga: não está beeeem! [...] Quero que encontrem o vosso próprio caminho.»*

Todas as crianças, enquanto ainda vivem
o mistério, têm sempre a alma
ocupada na única coisa importante:
em si mesmos e na secreta conjunção
da própria pessoa com o mundo em volta

Muitos sábios afirmam que não querem deixar de ser crianças. A criança tem, por um lado, capacidade de se surpreender, de descobrir desde a inocência, e, por outro lado, a necessidade de se autoafirmar, de expressar a sua identidade em relação ao mundo.

Erich Kästner, autor de romances infantis, dizia que *«a maioria das pessoas abandona a sua infância como um chapéu velho. Esquecem-na como se fosse um número de telefone que já não presta. Antes eram crianças, depois tornaram-se adultos, mas o que são agora? Só aquele que se converte em adulto, mas continua a manter-se criança é um ser humano»*.

A criança luta por se descobrir, por delimitar o seu eu relativamente aos outros e tem os seus sonhos muito claros. Por mais impossível que digam que uma coisa é, quer tentar. Embora saiba que não pode voar, não quer deixar de sonhar que um dia conseguirá.

É importante não esquecer essa parte de nós que não teme a descoberta, desvendar o mistério do possível ou impossível. É o que nos impele a continuar a sonhar e a arriscar para obter o que desejamos.

Em cada adulto dorme uma criança que acredita na magia do mundo e da vida. E leva-a a sério, porque quando a criança brinca aos piratas, está a ser realmente um pirata.

No filme *À Procura da Terra do Nunca*, depois de ver a obra de teatro, os adultos da sala olham para o pequeno Peter e dizem que ele é Peter Pan. No entanto, o menino responde: *«Não, Peter Pan é ele»*, e indica o senhor James Barrie, autor da obra.

James Barrie sabia que os sonhos são o motor do mundo. Por isso nunca perdeu a sua capacidade de sonhar, de imaginar, de acreditar, de se surpreender a si mesmo e aos outros. Não queria deixar de ser criança, por isso foi capaz de criar uma das histórias mais memoráveis de todos os tempos.

Quando um adulto não está satisfeito consigo mesmo, deve perguntar a si mesmo o que é que esqueceu pelo caminho. A resposta, normalmente, é que não cumpriu aquilo a que se tinha proposto.

De vez em quando é recomendável sair da voragem para fazer uma lista do que queríamos fazer com a nossa vida, reviver os nossos sonhos de infância e juventude. Ao apontar o que conseguimos e o que nos falta fazer, aperceber-nos-emos de que renunciámos a muitas dessas coisas, talvez porque as víamos impossíveis, porque não nos julgávamos capazes de as levar a cabo ou porque tínhamos medo de cumprir o sonho.

O tempo é um grande aliado da inércia e da preguiça. No seu livro *Momo*, Michael Ende mostra-nos um mundo em que os adultos esqueceram as crianças, deixaram de brincar com elas porque têm de trabalhar para ganhar tempo, sem se aperceberem de que a única coisa que fazem é perder esse tempo, e com ele, a alegria.

Nós fazemos o mesmo ao esquecer a criança que temos dentro de nós, ao enterrar os sonhos que mexeram connosco há anos.

Movidos pela inércia, empurrados pela corrente do mundo adulto, estamos demasiado ocupados a fazer e esquecemo-nos de ser.

Voltar a olhar com os olhos de uma criança, pensar com a mente não condicionada, permite-nos reencontrar o mais genuíno que habita em nós. Vale a pena mergulhar nesta fonte pura e abandonar por momentos o círculo das obrigações, os afazeres e as desculpas em que nos escudamos para não pensarmos na nossa vida com a seriedade com que uma criança brinca.

Nada faz tão bem em momentos maus
como entregarmo-nos à natureza,
não passivamente e para usufruir dela,
mas sim de forma criadora

A natureza é a melhor fonte de paz quando o bulício do dia-a-dia nos sufoca, quando nos sentimos ultrapassados pelos acontecimentos ou somos dominados por uma tristeza que não conseguimos entender.

O modo como a natureza nos acolhe, sem fazer perguntas, sem pedir nada, sem nos julgar, devolve-nos a calma perdida e liga-nos ao nosso centro espiritual. Há pessoas que vão até ao rio ouvir o som da água porque dizem que isso as relaxa; outras vão caminhar pela montanha como terapia para esvaziar a mente das preocupações quotidianas, para estarem sozinhas com pensamentos mais elevados sobre a existência.

Todo o ser humano precisa de voltar a essa calma essencial, sair do mundo por uns instantes e ficar sozinho consigo mesmo, envolvido pela natureza.

No entanto, não existe só esta maneira de nos entregarmos ao mundo natural. Também podemos contactá-lo através dum diálogo criativo. Por exemplo, através da jardinagem, uma atividade a que se entregou de corpo e alma o próprio Hesse durante uma boa parte da sua vida.

A jardinagem demonstrou ser uma terapia muito forte para reduzir o stresse e a ansiedade. Nalguns centros são dadas tarefas de jardinagem a pessoas com incapacidades ou em processo de reabilitação.

Quando cuidamos do nosso jardim, os nossos pensamentos param, enquanto a nossa atenção se centra na vida que cresce diante dos nossos olhos. Aprendemos com as plantas, damo-nos bem com elas e assumimos os seus ritmos, mais tranquilos, sem exigências nem expectativas.

Há estudos que indicam que cuidar das plantas eleva a autoestima, favorece o relaxamento e, claro, ajuda a obter uma tonicidade física, tanto pelo exercício suave como pelo facto de se estar ao ar livre.

Por outro lado, pressupõe um grande benefício espiritual cuidar de alguma coisa que não seja nós próprios. Ajudamos a natureza a prosperar e, de algum modo, crescemos com ela. Cuidar de uma planta permite-nos estabelecer um vínculo subtil e até uma comunicação com ela, o que nos afasta dos quebra-cabeças mundanos.

Contemplar esse crescimento permite-nos fixar a nossa meta num objetivo pequeno, concreto, onde a observação, e não a ação constante, é o centro. Essa atenção cuidadosa proporciona-nos uma satisfação que não conseguimos encontrar fora da natureza.

A planta tem o seu ritmo e a pessoa que cuida dela aprende a respeitar esse ritmo e até a integrá-lo na sua vida.

Quando nos sentimos perdidos e não sabemos o que fazer com a nossa vida, quando tudo nos deprime e nos vemos inundados pelo que nos rodeia, podemos regenerar-nos através de pequenos gestos, sem ter de entabular uma luta com o mundo e connosco mesmos.

Há muito a aprender com um jardim em crescimento, dado que o seu estado e os cuidados que lhes prodigamos são um reflexo do nosso jardim interior. Talvez a lição seja assim simples: quem é capaz de cuidar do seu jardim, também consegue cuidar de si mesmo.

O ritmo pausado das plantas, a sua aceitação dos elementos, o silêncio e a calma, são aspetos que podemos integrar em nós para uma vida mais serena e natural.

Se um homem não tem nada para comer,
o jejum é a coisa mais inteligente
que pode fazer

Viktor Frankl dizia que *«se não estiver nas tuas mãos mudar uma situação que te cause dor, poderás sempre escolher a atitude com que enfrentas esse sofrimento»*.

Adaptar-se à situação em que uma pessoa se encontra é uma forma inteligente de a enfrentar. A luta constante com a realidade esgota-nos e deixa-nos sem recursos. Há coisas que não podemos mudar, por mais dolorosas que sejam, e, por isso mesmo, devemos aprender a adaptar-nos, a fazer uma leitura para além da luta, para não desesperar.

A dado momento do romance, baseado na Índia de Buda, Siddhartha diz a Kamala que a única coisa que sabe fazer é pensar, esperar e jejuar. Ela diz-lhe que isso não serve de nada, mas não é verdade.

A pressão com que vivemos leva-nos a não mostrar gratidão pelo que temos. Esperamos que as mudanças se deem com rapidez e violentamo-nos se isso não for assim. Essa atitude faz com que não saibamos aceitar as situações incómodas. Se ficamos doentes, queremos que a dor nos passe logo, que os comprimidos que nos receitaram tenham uma ação instantânea.

Mas cada coisa que nos acontece, incluindo as doenças, tem um motivo e um tempo que devemos respeitar.

É necessário cultivar a paciência para suportar os momentos complicados da vida. Se nos zangarmos com o mundo, só acrescentaremos amargura e insatisfação ao problema.

Quando uma coisa corre mal, temos tendência para reagir com emoções negativas, como a raiva ou a rejeição. E é compreensível. No entanto, o jardineiro da alma deve abandonar essa negação estéril e aprender a lidar com o que há momento a momento.

O que posso fazer que seja útil nesta situação? Responder a esta pergunta é muito mais produtivo que maldizer e lamentarmo-nos pelo nosso destino.

Por exemplo: quando se dá um corte de luz, ficamos aborrecidos e queremos que volte logo, queixamo-nos, indignamo-nos. Em contrapartida, ninguém agradece o facto de todos os dias carregar no interruptor e ter claridade. Consideramos que é normal e não temos por que estar agradecidos. Um apagão deveria servir precisamente para apreciar a luz, do mesmo modo que uma doença nos ensina a importância da saúde.

É preciso viver a escuridão de vez em quando para aprender a amar a luz.

Aceitar a situação e extrair o ensinamento é o melhor que podemos fazer em momentos de crise. Se nos limitarmos a exigir que mude, não faremos mais que aumentar o problema, dado que à dificuldade exterior lhe acrescentamos uma interior: a acumulação de emoções negativas que se agitam no nosso interior.

Devemos adaptar-nos aos vaivéns da vida a partir dos nossos próprios valores e objetivos. Quando não nos sentirmos bem numa determinada situação – no trabalho, numa relação, ou connosco mesmos –, a última coisa que devemos fazer é queixarmo-nos. Nesses momentos o que devemos fazer é observar, compreender e atuar.

DESCOBRINDO O CAMINHO

A verdade vive-se, não se ensina

Quando o protagonista de *Siddhartha* se encontra frente a frente com Buda, o Iluminado, diz-lhe estas palavras: «... *não duvidei um único instante de que fosses Buda e tivesses alcançado a meta suprema a que aspiram tantos milhares de brâmanes e filhos de brâmanes. Consequiste libertar-te da morte. E essa libertação, produto das procuras que levaste a cabo no teu próprio caminho, conseguiste-a através do pensamento, da meditação, do conhecimento e da iluminação. Não foi através de uma doutrina! Na minha opinião, oh Sublime, ninguém acede à libertação através de uma doutrina. A ninguém, oh venerável, poderás comunicar com palavras e através de uma doutrina o que te aconteceu no próprio instante da tua Iluminação!*».

Siddhartha não nega que Buda tenha encontrado a sua verdade; o que põe em dúvida é que essa verdade a que ele chegou possa ser transmissível através de uma doutrina. Buda não está a seguir uns passos, umas ideias que alguém lhe explicou e ensinou, o que aprendeu aprendeu-o de si mesmo; daí brota a verdade.

A procura da verdade é tão antiga como o homem e tem sido o nosso motor desde a noite dos tempos.

Muitos mestres anunciaram possuir a verdade, a razão absoluta. Mas o problema dessas verdades é que elas vêm de fora, de conclusões a que nós não chegámos. Não é uma doutrina que se possa viver, mas sim que deve ser assumida. E embora estas revelações possam guiar o ser humano, guiam-no de fora, quando o que precisamos de saber se encontra no nosso interior. Não o encontraremos fora.

Se não formos nós próprios a experimentar nunca chegaremos às verdadeiras respostas.

Ao libertar-se duma doutrina, ao renunciar às verdades estabelecidas por outros, o ser humano enfrenta-se a si mesmo em solidão. E pode acontecer

que por uns momentos se sinta perdido. Mas é melhor perder-se do que estar agarrado a algo que não é nosso.

Conta Pere Calders no seu conto *O Deserto*, que um homem um dia viu como a sua vida fugia. Quis apanhá-la com a mão e conseguiu-o. A partir desse instante, não voltou a fazer nada com medo de que ela lhe fugisse outra vez.

O mesmo acontece com a verdade. Quando nos dão um caminho em que nos sentimos seguros, agarramo-nos a ele e deixamos de viver por nós mesmos, para seguir umas pautas, uns ensinamentos que aprendemos de cor. Se não nos atrevermos a soltar esse lastro, não chegaremos a saber o que é pensar em liberdade.

A primeira presa de todo o caçador da verdade é talvez a própria pessoa, o nosso autêntico eu, ao qual nunca chegaremos através das opiniões de terceiros. Ninguém nos pode ensinar quem somos. Devemos descobri-lo pelos nossos próprios meios. Ninguém pode viver a nossa vida por nós.

Cada um deve percorrer esse caminho com as suas próprias sandálias. Se só nos dedicamos a imitar, a seguir um discurso que não é o nosso, nunca pescaremos o peixe gordo do grande mistério da existência.

Gandhi disse que a verdade *«é totalmente interior. Não devemos procurá-la fora de nós nem querer realizá-la lutando com violência contra inimigos externos»*.

Por isso procura no teu interior e abre o caminho que o ensinamento te fechou. Podes ter acumulado muitos conhecimentos, mas a sabedoria, a verdade, não pode mostrar-se com palavras. É preciso vivê-la, a partir de ti mesmo, sem imitações, sem guia.

Até este livro é só um conjunto de sinais, de pistas para facilitar o caminho que cada peregrino traça livremente na procura de si mesmo.

O conhecimento intelectual é papel.
Só transmite confiança
aquele que sabe do que fala

Um conto árabe diz que existiu uma vez um ancião muito sábio. Tanto que todos diziam que na sua cara se podia ler a sabedoria. Um bom dia, esse homem decidiu fazer uma viagem de barco e nessa mesma embarcação ia um jovem estudante.

O estudante era arrogante e subiu para o barco com ares de superioridade. Pouco depois, soube que ali viajava um sábio e foi ao seu encontro.

– O senhor viajou muito? – perguntou o jovem, e o ancião respondeu que sim.

– E esteve em Damasco? – tornou ele a perguntar.

O ancião falou-lhe das estrelas que se podiam ver da cidade, dos seus entardeceres, das suas gentes; descreveu os cheiros, o barulho do mercado... e quando ele falava, o estudante interrompeu-o:

– Já vi que lá esteve, mas... estudou na sua escola de astronomia?

O ancião disse que não. O jovem ficou surpreendido e exclamou:

– Então o senhor perdeu meia vida!

O ancião encolheu os ombros enquanto o jovem continuava a falar.

– E esteve em Alexandria?

O ancião respondeu falando-lhe da beleza da cidade, do seu porto e do seu farol, das ruas abarrotadas, da sua tradição...

– Já vi que lá esteve – interrompeu-o o jovem –, mas estudou na Biblioteca de Alexandria?

O ancião voltou a negar com a cabeça e o jovem exclamou:

– Então perdeu meia vida!

O sábio ancião não disse nada, mas dali a bocado viu que, no outro lado do barco, começava a entrar água. Olhou para o jovem e perguntou-lhe:

– Estudaste em muitos sítios, não é verdade?

O estudante enumerou uma série de escolas, bibliotecas e lugares de sabedoria que parecia não ter fim. Quando ele se calou, o ancião perguntou-lhe:

– E nalgum desses lugares aprendeste natação?

O estudante repensou as dezenas de matérias que tinha aprendido nos diferentes lugares, mas nenhuma era natação.

– Não – respondeu.

O ancião, então puxou as mangas para trás e pôs-se de pé para saltar pela borda. Antes de se lançar ao mar, disse:

– Pois então perdeste a vida inteira.

* * *

Este conto mostra-nos que acumular conhecimentos não é sinónimo de saber.

Só aqueles que viveram a vida com naturalidade podem falar dela. Apreciar as pequenas coisas em vez de procurar a grandiloquência é a melhor maneira de conhecer o mundo e conhecer-se a si mesmo.

Mais útil que acumular informação é parar e pensar em como queremos que seja a nossa vida, quais são as pequenas coisas que a tornam maravilhosa e vibrante. Rituais tão simples como nadar todas as manhãs, sem necessidade de ganhar uma competição, ensinam-nos o prazer de estarmos vivos, a arte de fluir num oásis de calma antes de regressar ao bulício.

Não devemos ler para nos vangloriarmos perante os outros, mas sim porque o livro nos enche de sentido, nos ajuda a definirmo-nos ou, simplesmente, pressupõe uma agradável alternativa à realidade atarefada.

Essa é a verdadeira finalidade da nossa vida: que cada passo no caminho seja próprio, vivido, pleno, arrebatador.

O mole é mais forte que o duro;
a água, mais forte que a rocha;
o amor, mais forte que a violência

Há uns anos, uma marca de automóveis utilizou uma frase de Bruce Lee que falava da capacidade do homem para ser como a água: *«Esvazia a tua mente. Liberta-te das formas, como a água. Põe a água numa garrafa e ela será a garrafa. Põe a água num bule e será o bule. A água pode fluir ou pode bater. Sê água, meu amigo.»*

Ser água é adaptar-se às alterações da realidade e aprender a arte da paciência. Mostremos um exemplo que aparece em diversos contos populares: a luta entre a água, a rocha e a espada.

As duas últimas julgavam que poderiam vencer a água porque a espada podia feri-la, parti-la em dois como parte qualquer outra coisa, e a rocha sabia que podia cair sobre ela e fazer-lhe mal. No entanto, a rocha não pode fazer mal à água; simplesmente faz com que se desvie do seu curso. A espada, por mais que afunde o seu gume na água, não consegue parti-la. A água adapta-se, rodeia-a, não deixa de fluir. Em contrapartida, a água pode desgastar a rocha por erosão e enferrujar a espada até que a sua folha já não corte.

A paciência, a calma e o poder de adaptação são armas mais poderosas que a violência. Convertermo-nos em bule é descobrir o recipiente que há em nós e a nossa capacidade de nos adaptarmos.

O mole – a água – acolhe, enquanto o duro – a rocha – repele. Uma pedra pontiaguda é ameaçadora, mas parte-se quando a água penetra pelas suas fendas e, ao congelar, acaba por parti-la.

A violência, tanto a física como a verbal ou emocional, é uma resposta frequente em situações em que se quer impor o critério próprio e não se consegue. Um grito, um insulto, são maneiras de intimidar os outros, de marcar um território, uma hierarquia.

Mas essa atitude só implica fracassos. Submeter os outros aos nossos desejos faz com que queiram afastar-se. A violência pode conseguir subjugar o outro e isso pode viver-se como uma demonstração de força. Mas trata-se de uma vitória momentânea, porque toda a agressão acaba por se virar para nós com a mesma força que lhe imprimimos.

O que conseguimos com paciência, conhecimento e tempo é benéfico e duradouro.

O nosso caminho pode levar-nos a muitos lugares e para aprender com eles é preciso ser como a água e adaptarmo-nos ao leito dos acontecimentos. Dado que o mundo nunca se adaptará a nós, devemos ser flexíveis como o bambu, que oscila com o vento, mas não se parte.

De cada vez que um rio passa por um lugar, recolhe na sua corrente o que ali habitou, tudo o que aconteceu. Isso enriquece-o. Da mesma maneira, o que encontramos no nosso caminho nutre-nos e traz-nos sabedoria, sempre que não queiramos destruí-lo, submetê-lo ou desprezá-lo.

Por isso é importante aprender que não podemos sujeitar os pensamentos nem a vida das outras pessoas. É suficiente responsabilizarmo-nos pela nossa e adaptarmo-nos da melhor maneira às nossas circunstâncias.

Em muitas relações, um dos membros do casal, ou ambos, tenta mudar o outro, moldá-lo para que seja como ele gostaria. Tentam forçar o outro a ser o que não é.

Devemos evitar este tipo de dinâmicas, dado que são uma fonte constante de conflitos e só servem para separar.

Não podemos esquecer quem somos, ainda que os outros desejem que sejamos de outra maneira. Se impedirmos o caminho do outro, a sua forma de ser, estaremos a converter em imóvel o que é móvel e adaptável, estaremos a afogar o que é permeável.

O segredo dos casais felizes, como em qualquer tipo de relação interpessoal, é somar liberdades.

O medo não é um método educativo

Francisco Goya dedicou um quadro à polémica frase «a letra, com sangue, entra», uma ideia que foi comum durante muito tempo na esfera educativa.

María de Maeztu argumentava contra isso, que não era com o sangue do discípulo que este iria aprender, mas sim com o do professor, utilizando neste caso o sangue como metáfora do esforço que o professor tem de fazer para que o aluno aprenda.

Um professor deve ter autoridade e isso é algo que não se consegue através do grito ou da ameaça, mas sim através do respeito. Se se tentar impor pela força, os outros respeitam por medo, não porque exista uma verdadeira autoridade. Frequentemente, confundem-se os dois conceitos. Há aqueles que consideram que são respeitados porque são temidos, mas de modo algum serão amados ou admirados.

Existe uma lenda em relação a dois forjadores de catanas que ilustra esta dicotomia. Trata-se de um professor e do seu discípulo. O professor, Masamune, era um ferreiro de catanas a quem se atribui uma técnica de fabricação que converteu as suas armas nas melhores do país. A referida técnica consistia em laminar uma folha de ferro de um só bloco com aço trançado. Mas talvez o que tornasse as suas folhas especiais fosse o facto de Masamune, um homem sereno e espiritual, praticar o ritual da purificação de cada vez que forjava uma folha.

Em compensação, dizia-se que o seu discípulo, Murasama, um homem cheio de escuridão e de carácter violento, criava umas catanas que obrigavam os seus portadores a ser violentos e sangrentos. Chegaram a ser proibidas no Japão porque eram consideradas possuídas por um espírito maligno.

Conta a lenda que um homem quis averiguar mais sobre os dois mestres e decidiu introduzir as catanas no rio. As folhas que corriam pela corrente eram cortadas em duas pela catana de Murasama. Em compensação, ao introduzir a de Masamune, as folhas evitavam o contacto. Nenhuma delas

foi partida em duas e deslizavam bordejando o fio da catana, como se esta não quisesse fazer-lhes mal.

O caráter violento de Murasama ficava impregnado nas catanas que fabricava e o que provocava era medo, dor. Em contrapartida, as de Masamune eram umas folhas respeitadas, a sua autoridade residia nelas mesmas, não no dano que infligiam.

Se tentarmos impor o nosso critério por todos os meios e não respeitarmos o outro, só conseguiremos que nos rejeitem ou nos temam. Para ensinar a sério, é necessário amar o que se diz, o que se ensina, e, em absoluto, amar o aluno.

Desse amor brota a autoridade que faz com que admiremos um professor, que o escutemos e queiramos aprender com ele. Se só impõe uma doutrina em vez de ensinar a amá-la, a lição será estéril.

Quando, em vez de educar, se adestra através da disciplina do medo, aqueles que cresceram através desses ensinamentos atuarão de modo semelhante, como as catanas de Murasama, que assumiam a violência do seu criador. Por isso, é necessário atuar a partir do amor ao próximo para que o vínculo se baseie no respeito e na admiração.

Uma meta alcançada não é uma meta

Este aforismo, aparentemente contraditório, de Hermann Hesse remete-nos para um breve texto do escritor uruguaio Eduardo Galeano, que diz assim: *«Ela está no horizonte – diz Fernando Bieri. – Aproximo-me dois passos e o horizonte corre dois passos mais para lá. Caminho dez passos e ela afasta-se dez passos. Por mais que caminhe nunca a alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso, para caminhar.»*

A utopia, como o seu nome indica, é um não-lugar, uma meta a que só se pode chegar através da aspiração e da imaginação. Do mesmo modo que não podemos alcançar o horizonte, há destinos que têm como única finalidade fazer-nos caminhar.

A magia do horizonte reside no facto de ser um lugar inalcançável, dado que por mais que o possamos contemplar e tentemos apanhá-lo, nunca poderemos lá chegar. De igual modo, toda a utopia é um motor, uma motivação para continuar o caminho. Mas precisamos desse motor.

Dependendo da meta que tenhamos fixado para nós, é provável que nunca possamos chegar até ela. Por exemplo, um pintor que aspira à perfeição ou um atleta que queira reduzir sempre a sua marca, chocarão antes ou depois com os seus limites, com o seu próprio horizonte, mas é precisamente essa utopia que lhes permite crescer e progredir.

Como dizia William Faulkner, devemos ter sonhos suficientemente grandes para não os perdermos de vista enquanto os perseguimos.

A felicidade reside frequentemente em perseguir o impossível.

O estilo de vida a que nos vemos impelidos faz-nos acreditar que tudo se reduz a conseguir objetivos e objetos quantificáveis. Estamos tão obcecados com chegar, com queimar etapas sem nos apercebermos delas, sem aprender com elas, que não apreciamos o caminho, os seus recantos e os seus altos e baixos. Sucumbimos perante a ilusão de que se subirmos degraus no trabalho, se comprarmos um novo carro ou mudarmos de casa estamos a alcançar uma meta.

Mas não é esta a meta a que se refere Hermann Hesse.

Porque, será esse o objetivo primordial da vida? Acumular objetos, desfazermos dos velhos? É assim que nos devemos relacionar com o mundo? Não seria melhor aprender com o vivido, valorizar experiências e avançar para um ideal que dê sentido à nossa vida?

Cada instante da nossa existência faz parte dessa mochila que levamos conosco e a que podemos chamar experiência. São situações, emoções, pessoas, descobertas..., tudo isso faz parte do caminho.

Talvez nunca cheguemos até onde sonhámos, mas as oportunidades abrem-se diante de nós e podem levar-nos a novos caminhos, a novos portos de montanha que nos convidem a continuar a subir.

Por isso Siddhartha, cujo nome significa «o que alcançou a meta», quando se encontra com mestres opta por aprender o que eles lhe oferecem. No entanto, uma vez obtido o ensinamento, segue o seu caminho, porque sabe que a via da sabedoria é uma estrada sem fim, que leva a todo o lado e a nenhum em concreto.

Por isso mesmo, como seres humanos, devemos dar-nos autorização para sonhar. Não te sintas deprimido se o que esperas alcançar parece distante. Toda a grande meta dá um sentido à nossa vida e permite-nos apreciar o caminho, que, muitas vezes, é mais aprazível que o objetivo em si.

Muitas vezes uma pessoa apega-se às coisas
a que ganhou afeto e pensa que se trata
de fidelidade, mas é só preguiça

Certa vez contaram-me uma história sobre um homem que decide mudar de vida. Não está contente com o que tem nem com o que faz, por isso toma a decisão de fazer uma mudança na sua vida.

Mas hoje não pode, tem coisas para fazer, por isso decide fazê-lo no dia seguinte. «Sim, quando amanhã chegar mudarei de vida», diz para si próprio. No dia seguinte, ao levantar-se, apercebe-se de que já é hoje e que tem coisas para fazer, por isso decide mudar de vida apenas no dia seguinte. E assim sucessivamente. Sempre que chega o dia seguinte, isto é, esse amanhã a que ele se remete como ponto de partida para a sua nova vida, apercebe-se de que não pode fazer nada para mudar.

No final, continua com a mesma vida de sempre.

A desculpa de «amanhã farei isto», chamada tecnicamente abulia ou procrastinação, é uma grande armadilha para não levar a cabo as decisões tomadas.

Porque é que adiamos uma decisão se acreditamos ser correta? Com medo das consequências? Porque temos preguiça?

São muitas as desculpas que utilizamos para não nos movermos, para permanecermos onde estamos. Agarrarmo-nos ao *status quo* é humano, dado que as mudanças exigem esforço ou causam-nos medo.

As crianças ficam horrorizadas com a escuridão porque acreditam que entre as sombras se pode esconder algum monstro, algo desconhecido que as pode atacar. Do mesmo modo, os adultos ficam aterrados com o desconhecido porque implica mudança, risco, incerteza. Temos medo do novo porque, se falharmos, sabemos que ouviremos a frase «eu já te tinha dito».

O problema do medo do fracasso é que pode mergulhar-nos no imobilismo. Pode significar que aceitemos continuar num emprego que nos

faz infelizes, ou então permanecer com a pessoa errada, embora saibamos que não há qualquer futuro. Mas preferimos isso a arriscar porque «lá fora faz frio».

O imobilismo tem muitas vezes a sua origem no medo de sofrer a frustração de expetativas não cumpridas. E a primeira pergunta que deveríamos fazer a nós próprios é: porque é que temos tantas e tão altas expetativas de tudo? O que esperamos que a vida nos dê se não lhe damos nada a ela?

Estamos tão habituados à velocidade, a uma resposta quase instantânea no telemóvel ou no correio eletrónico, que queremos ver em tudo resultados imediatos. E, às vezes, as nossas apostas requerem um pouco mais de tempo para dar os seus frutos. Muitas vezes é necessário, e até positivo, fracassar para encontrar o caminho adequado para o nosso projeto.

Não se agarra a vida estando quieto à beira do caminho; aí só a podemos ver passar. Apegarmo-nos ao que já temos, não é ser fiel a nós mesmos, mas sim uma atitude decadente.

É agradável sentir o conforto do conhecido, mas pode converter-se num túbulo agradável que nos enterre longe do mundo dos vivos. Por isso, é importante arriscar, abandonar os portos conhecidos e aventurarmo-nos para novos mares.

Se alguma coisa não encaixa na tua vida, se achas que deves mudar, tem a coragem de tentar alguma coisa nova. Sê pró-ativo: age em vez de reagir.

Para que possa surgir o possível
é preciso tentar várias vezes o impossível

Quando Júlio Verne escreveu, em 1865, *Da Terra à Lua*, e cinco anos mais tarde *Em Volta da Lua*, propôs pela primeira vez a ideia de viajar ao nosso satélite. Era ficção científica. Um século depois, em 1969, a *Apolo XI* chegou à Lua e o homem pisou-a pela primeira vez.

Quem poderia imaginar que a ficção de Verne poderia acabar por ser realidade?

Apesar de muitas das suas máquinas não funcionarem corretamente, Leonardo da Vinci idealizou o helicóptero e um protótipo de escafandro submarino, as duas ideias levadas a cabo com êxito vários séculos mais adiante.

A história demonstra-nos que, muitas vezes, o que parece impossível acaba por ser possível. A eletricidade, o telefone ou a televisão eram inimagináveis no século XVIII. Mesmo quando, finalmente, apareceram, continuavam a ser observados com um certo ceticismo.

Diz-se que quando Michael Faraday explicou a sua descoberta sobre as correntes elétricas, o primeiro-ministro britânico da época, Robert Peel, perguntou-lhe: «E isto para que é que serve?», ao que Faraday respondeu: «Para que serve um recém-nascido?» Apesar de ninguém compreender o que ele tinha descoberto, Faraday prosseguiu com as suas investigações.

As nossas convicções mantêm o nosso ânimo e transformam o que parece impossível em possível.

Álex Rovira narra-nos na sua obra, *Los Siete Poderes*, a história de um cavaleiro que parte para a Terra do Destino para se encontrar a si mesmo. Ali, deverá enfrentar diversas provas, entre as quais se encontra atravessar o abismo impossível. Ao conseguir atravessá-lo, descobre que o que parece impossível pode acabar por ser possível.

A nossa fé inabalável e a nossa vontade de ir mais além é o que pode operar o milagre. Só há uma coisa segura: se não ousarmos conseguir

alguma coisa nova ou diferente, nunca a obteremos.

No filme de Gabriele Muccino, *Em Busca da Felicidade*, a personagem do pai, interpretada por Will Smith, diz ao filho: «*Não permitas que ninguém diga que és incapaz de fazer uma coisa, nem mesmo eu. Se tens um sonho, deves conservá-lo. Se queres alguma coisa, vai procurá-la e ponto final. Sabes? As pessoas que não conseguem atingir os seus sonhos costumam dizer aos outros que também não irão cumprir os seus.*»

Em muitas ocasiões encontramos-nos com pessoas como as que este parágrafo descreve, vampiros emocionais que não suportam que outros consigam o que elas não foram capazes. Por isso empenham-se em demonstrar como é impossível ou absurdo o empreendimento que se quer realizar. É mais simples para eles arruinar os sonhos dos outros que reiniciar o caminho para conseguir os seus. Por isso é preciso evitar, ou pelo menos ignorar, este tipo de pessoas.

A história e a ciência são protagonizadas por homens e mulheres que se recusaram a atirar a toalha. Mais vale tentar e enganarmo-nos que lamentar nunca o ter feito.

Se no fim não conseguimos operar a alquimia que converte o impossível em possível, pelo menos teremos aprendido, como quando perguntaram a Edison se não desanimava depois de queimar tantas lâmpadas sem êxito. A sua resposta foi: «*Mesmo nada, agora sei mil maneiras diferentes de não fazer uma lâmpada.*»

Como aconteceu com o inventor norte-americano, se continuares a provar o que parece impossível, talvez um dia descubras que deixou de o ser.

O CAMINHO DA FELICIDADE

O homem exige perentoriamente a felicidade e, no entanto, não
a suporta muito tempo

Durante a primeira metade do século xx, autores como Aldous Huxley ou George Orwell meteram-se pelo mundo das distopias, criando romances futuristas em que os humanos tinham perdido a liberdade para ser parte de uma engrenagem social que proibia, vigiava, manipulava, mas em troca concedia uma suposta felicidade.

Em finais do século xx, os irmãos Wachowski seguiram o curso dessas antiutopias de princípios de século ao estrear *The Matrix*. Neste filme, apresenta-se um mundo em que os homens vivem uma vida que não é real, mas apenas uma simulação virtual. Os homens são cultivados pelas máquinas porque são a fonte de energia de que elas precisam para subsistir. E para que os homens produzam essa energia devem viver, ou, pelo menos, acreditar que estão a viver uma vida.

O curioso é que, como afirma uma das máquinas, o agente Smith, os humanos não reagiam bem à ilusão de estar a viver uma vida perfeita, feliz e sem problemas, e acabavam por morrer. Tiveram de recriar um mundo com desgraças, conflitos, discussões e problemas para que os homens sobrevivessem. Desta maneira, os irmãos Wachowski fazem uma pergunta que deu muito que pensar ao longo da história: porque é que o homem não consegue suportar ser feliz e, no entanto, procura continuamente a felicidade e exige que seja permanente?

Este paradoxo que Hesse recolhe na sua reflexão, também foi captado por Rousseau na sua obra *A Nova Eloísa*, onde, numa das cartas, se pode ler: «Não vejo à minha volta outra coisa senão motivos de contentamento e não estou contente [...] sou demasiado feliz e aborreço-me».

O filme *The Matrix* mostra-nos a incapacidade do ser humano de suportar um mundo completamente feliz e tranquilo e nessa paisagem de Rousseau vemos que o excesso de felicidade conduz ao tédio.

Uma pessoa pode aborrecer-se de ser feliz? Será felicidade ou será a monotonia que nos indica que alguma coisa corre mal?

Está demonstrado que um ser humano não pode ser infeliz sempre nem feliz o tempo todo.

Por exemplo, considera-se que alguém que ganhou a lotaria deverá sentir-se feliz. O que essa pessoa experimenta, porém, é mais um momento de euforia. Claro que nesse momento sente-se a pessoa mais afortunada do mundo e isso pode fazê-la pensar que é feliz. Mas esse sentimento não dura sempre. Porque por mais que essa lotaria vá solucionar-lhe alguns problemas, outros surgirão que antes não tinha.

Dizendo em poucas palavras: a felicidade só pode ser temporária. A boa notícia é que a infelicidade também o é.

O filósofo francês Pascal Bruckner refere que a sociedade criou uma exigência constante de felicidade. No seu livro *A Euforia Perpétua* diz que parece que somos obrigados a estar contentes, a demonstrar a nossa alegria, a esconder a infelicidade. A frase «Sede felizes» converte-se num mandamento, num dedo acusador que aponta para aquele que não o consegue.

O ser humano está exposto a reviravoltas e altos e baixos, a circunstâncias que mudam. Precisa de avançar, mover-se, decidir. E essa necessidade implica também ruturas, abandono, sofrimento. Como defende o budismo, o sofrimento faz parte da vida. Não podemos evitar os momentos de dor, de rutura, mas devemos apreciar o que temos. Bernard Le Bovier de Fontenelle dizia que *«esperar uma felicidade demasiado grande é um obstáculo para a própria felicidade»*.

É pouco realista esperar uma felicidade imensa, eterna, perdurável, que preencha tudo. A felicidade encontra-se nas pequenas coisas, nos instantes e é preciso sorvê-los como se fossem néctar de ouro.

Não podemos estar sempre alegres, o mundo muitas vezes não nos dá motivos, mas um sorriso, uma carícia ou uma conversa podem dar-nos algo melhor que essa felicidade utópica: o apego positivo aos outros e à vida.

Depois da sua longa caminhada em busca da sabedoria e da felicidade, Siddhartha consegue encontrar-se com a unidade, ser um consigo mesmo e encontrar a paz interior, junto a um modesto rio.

Tal como ele se realiza junto ao rio, afastado de riquezas, meditações e rituais aprendidos, também nós podemos encontrar a felicidade vivendo um

instante. Aqui e agora.

O primeiro passo é deixar de exigir a felicidade como se fosse um tributo que nos é devido como reis do mundo que imaginámos. Deve bastar-nos viver a vida intensamente, com todos os sentidos e entregando cada poro da pele a isso.

Descobrir os momentos que tornam o ofício de viver especial, que nos reconciliam connosco e com o mundo, é aprender a ser feliz.

Devemos manter o nosso amor o mais livre
que pudermos, a fim de poder oferecê-lo
em qualquer momento.
Costumamos sobrevalorizar os objetos
a que nos entregamos
e isso origina muito sofrimento

O conceito de «amor livre» é muitas vezes associado ao casal aberto, à sexualidade sem barreiras; mas a verdadeira liberdade do amor não se encontra nisso.

Em muitas ocasiões, tanto nas relações de casal como nas familiares, queremos medir o amor. Essa pretensão faz parte do duo possessão-ciúmes.

Muitas pessoas julgam que a pessoa amada lhes pertence exclusivamente. Se há alguém que parece mais importante, o que ama sente a sua posição em perigo. Este medo provém de uma má perceção do que é o amor, como se este pudesse quantificar-se e não pudesse partilhar-se. Mas a verdade é que não existe uma medida para o amor.

O medo de perder o nosso parceiro, que outra pessoa arrebate as atenções que até agora éramos nós a receber, faz com que queiramos exercer o controlo e a posse sobre o nosso companheiro ou companheira de vida.

Mas o amor alimenta-se com mais amor e não com controlo. Os ciúmes e a posse só servem para o sufocar e afastar-nos da pessoa amada. Quando tentamos aprisionar o outro, a relação torna-se escrava e a pessoa que queremos controlar sente o impulso de fugir.

O amor do casal deveria basear-se num projeto partilhado, na cumplicidade entre companheiros de vida. Uma relação estreita, profunda, que se retroalimenta, um caminho comum em que ambos devem sentir-se livres e capazes de amar.

Assentar a nossa capacidade de amar numa única pessoa, deixando de fora o resto do mundo, faz com que a chama se vá afogando e nós com ela. Por isso todo o amor dependente faz sofrer as duas partes e gera inúmeras críticas e lutas de poder. Quando a relação se baseia na dependência, os dois membros tentam dominar o outro, como se isso garantisse não perder o que possuímos.

O amor é a força que move os seres humanos, uma energia onnipresente que os transforma e enriquece. Se quisermos limitá-lo, espartilhá-lo, só conseguiremos que fique estagnado.

Com a nossa capacidade de amar acontece o mesmo que com outros tipos de riqueza, incluindo a monetária. Assim como o dinheiro deve circular para a boa saúde do sistema financeiro, também a ternura, a amizade e o calor humano devem circular para manter o coração em boa forma.

Sem deixarmos de ser fiéis ao nosso companheiro ou companheira, devemos aprender a amar em liberdade, em igualdade, com uma compreensão e um afeto saudáveis em que as duas partes possam continuar a ser elas mesmas. Se não se consegue, é melhor libertarmo-nos dessa relação antes que ela nos sufoque completamente.

Amar é permitir ao outro ser quem é e permitir a nós mesmos realizarmos dentro e fora do casal, com a confiança de que nos une um longo caminho pela frente.

Sem personalidade não há amor;
não há amor realmente profundo

O popular conto de Hans Christian Andersen, *O Patinho Feio*, tem na sua chave de leitura adulta a procura de si mesmo.

O patinho feio nasce entre outros patinhos, mas ele é diferente. Não o reconhecem como um igual e rejeitam-no. Tenta que gostem dele, espera ser como eles, mas não pode porque, no fundo, é diferente. Sente-se inferior e desprezado e procura que gostem dele, que o aceitem. Mas enquanto não descobre quem é, não é capaz de encontrar o amor; enquanto não descobre que é um cisne e aceita que o é, não pode amar realmente, nem ser amado.

A procura de aceitação do patinho começa para fora, tentando encaixar, querendo ser quem não é. Mas, no caso do conto, o patinho não se engana voluntariamente, encontra-se nessa situação sem saber porquê. Tem de iniciar um caminho que o leva a descobrir quem é e isso permite-lhe encontrar o amor dos outros.

Muitas pessoas tentam aparentar o que não são, ou porque acreditam que é o que os outros querem, ou porque não gostam de ser como são. São viciados na opinião dos outros e precisam desesperadamente da sua aprovação.

Mas o verdadeiro amor não nasce da carência, de esperar que o outro preencha os vazios no nosso interior ou nos diga o que devemos fazer. Só amamos algo verdadeiramente se partirmos da aceitação daquilo que é.

Só se nos aceitarmos como somos, incluindo as nossas feridas, é que poderemos ser donos da nossa vida. E, para isso, primeiro temos de nos conhecer. Assim, os outros poderão amar a pessoa que realmente somos e não uma máscara que criámos.

Um conhecido tango com letra de Carlos Andrés Bahr, diz:

Ama-me como sou,

*com a minha culpa ou o meu rancor,
não pretendas de mim para me amares
que deixe de ser eu.*

*Ama-me como sou, para bem... para mal
e à tua maneira, mas tal como sou.*

[...]

*Não posso ser melhor mesmo que tu queiras
se a transformar me incitas,
não posso ser melhor mesmo que eu queira
tanto pelo teu amor como pelo meu amor.*

*Ama-me como sou, com o meu amor ou o meu credo
ama-me como sou, com a minha culpa ou o meu rancor
não pretendas de mim, para me amares
que deixe de ser eu.*

O amor faz sofrer, mas quanto
mais rendidamente padecemos,
mais forte nos torna

Há quem se encerre numa bolha para evitar que o mundo lhe toque e possa fazer-lhe mal. Pelo mesmo motivo, há quem fuja do seu companheiro para não ter de sofrer decepções, perdendo assim a maravilhosa experiência de amar.

O poeta inglês Alfred Tennyson disse: «*É melhor ter amado e perdido do que nunca ter amado.*» É que conhecer o amor, mesmo correndo o risco de o perder ou sofrer por ele, é a experiência mais sublime que a alma pode experimentar.

Quando nos sentimos apaixonados, o nosso horizonte alarga-se e atrevemo-nos a coisas que antes nem teríamos sonhado. Como dizia Platão: «*não há pessoa, por mais receosa que seja, que não possa converter-se num herói por amor*».

Voltando à personagem de Siddhartha, no princípio da sua procura está tão centrado em encontrar Deus e o sentido da existência que não conhece o verdadeiro amor, apesar de ter partilhado o seu tempo com a bela Kamala e de a ter amado. No entanto, no fim da sua viagem conhece o seu filho e então descobre um sentimento que desconhecia. Experimenta um amor que não provém do desejo nem da necessidade, mas é um amor puro e incondicional que o impele a cuidar e a proteger o seu filho. Este tipo de amor é uma grande oferta que nos enche o coração, mas que, por sua vez, pode implicar sofrimento.

Toda a relação paterno-filial implica um certo nível de dor e de preocupação. É natural que os pais procurem o melhor para o seu filho e até gostarão de escolher por ele, para que não se extravie no caminho, para lhe evitar quedas, mas não podem fazê-lo. Devem deixar que o filho aprenda por si mesmo, dar-lhe a liberdade para que escolha, para que caia

e se levante no seu caminho de realização. O máximo que os pais podem fazer é observar a sua trajetória e estar lá quando ele precisar deles.

Uma coisa que gera muito sofrimento desnecessário é a preocupação. Preocupar-se significa ocupar-se de algo antes de ela ter ocorrido, adiantar-se aos acontecimentos, sofrer por uma coisa que ainda não aconteceu, mas receamos que possa vir a ter lugar.

O único antídoto contra a preocupação é a ocupação. Quando nos entregamos ativamente a uma coisa, já não sobra tempo nem espaço para nos preocuparmos.

Um amor maduro deve implicar ocupar-se mais com o outro e preocupar-se menos. Viver a relação e o amor no aqui e agora.

Se nos ocuparmos do outro, em vez de nos preocuparmos, pouparemos uma energia preciosa que desperdiçamos construindo cenários catastrofistas. Quando chegarem os problemas, se chegarem, então pô-los-emos em primeiro plano, não antes.

Amar alguém implica acompanhá-lo nos maus momentos e isso faz-nos sofrer. No entanto, se aceitarmos que o sofrimento faz parte da existência humana, em vez de o rejeitarmos e convertermos em tabu, poderemos extrair uma leitura positiva de cada situação. Apesar de o homem ser o animal que tropeça mais de uma vez na mesma pedra, isso não quer dizer que cada vez que nos levantemos não tenhamos aprendido alguma coisa.

Como nos faz lembrar Hesse na sua reflexão, cada vez que nos levantamos tornamo-nos mais fortes. Não devemos evitar os conflitos e problemas, porque todos eles nos trazem valiosas lições. A partir do momento em que abrimos as portas à vida, temos de estar dispostos a emocionar-nos, a desfrutar, a sentir plenitude e alegria, mas também a sofrer.

O que não podemos fazer é recear a vida.

Preocuparmo-nos não evita o sofrimento, nem o próprio nem o alheio. Por muito que tentemos evitar os tropeções, eles fazem parte da vida e mostram-nos quem somos. Estar ao lado de outra pessoa em momentos de dificuldade é a mostra suprema de amor. Às vezes não é necessário dizer nada, basta estar. A pessoa amada agradece que estejamos ali, saber que pode confiar em nós e que não lhe viraremos as costas.

Esse tipo de amor incondicional não está isento de dor, mas cria laços quase indestrutíveis que nos acompanharão na viagem da vida.

Felicidade é amor, nada mais.
Quem pode amar é feliz

Hermann Hesse conclui o seu livro *Siddhartha* no momento em que este encontrou a paz absoluta, quando descobriu o mais importante que existe: o amor. Captou a essência da vida, do mundo, do homem; descobriu que tudo está unido e, por isso, é capaz de amar tudo com um amor puro, pleno e incondicional, sem emitir julgamentos nem opiniões.

Recordo um professor de filosofia que dizia sempre haver uma grande diferença entre a frase: «Gosto de ti porque preciso de ti», e a que diz «Preciso de ti porque gosto de ti.» Nas duas frases encontramos uma declaração de amor, mas as duas demonstram realmente amor?

Aquele que precisa de ser amado está sempre à espera, nada o satisfaz e continua a procurar que outra pessoa o preencha, o faça feliz. Dessa maneira, se necessitarmos e procurarmos alguém que nos ame e encontrarmos essa pessoa, o que fazemos é devolver, compensar o seu afeto com afeto.

Essa é uma boa maneira de amar? Podemos realmente ser felizes nesse tipo de relação? Não seria melhor amar alguém simplesmente porque a amamos e não como recompensa porque ela nos ama?

Dizia Louise M. Normand que «*o segredo da felicidade reside mais em dá-la do que em esperá-la*». Esperarmos ser amados só implica frustração, desengano e uma paulatina desertificação da nossa capacidade de amar. Esta visão do amor leva-nos a pôr condições, compensações, medir riscos, como se o amor fosse uma empresa.

Exige-se ao parceiro, aos amigos e até à humanidade em geral. A resposta está sempre fora e deve vir ter connosco. Critica-se e insta-se a demonstrar esse amor, quando o amor talvez não se possa demonstrar, mas só mostrar.

Talvez a principal diferença entre o amor a que Hesse se refere e como o entendemos erradamente é como falamos dele. Queremos que nos amem.

Queremos amar. Estamos a revestir o amor de posse, de urgência, de necessidade. Mas a arte de amar é algo muito mais amplo, puro e indefinível. Hesse dizia que *«quanto menos fé tenho, globalmente, no nosso tempo, quanto mais creio ver degenerar e murchar a humanidade, menos penso na revolução como remédio para esta decadência e mais creio na magia do amor»*.

Eckhart Tolle comenta que o amor, como estado contínuo, ainda é muito raro e escasso, tão escasso como um ser humano consciente.

Talvez por isso devamos começar por uma premissa prévia: aprender a conhecemo-nos, a respeitarmo-nos e a valorizarmo-nos. Talvez assim sejamos capazes de amar realmente. Porque o amor não é uma resposta a outro afeto, mas sim uma capacidade inata que espera ser despertada.

A infelicidade converte-se em felicidade quando é assumida

Dizia Dostoievski que *«és infeliz porque não te apercebes de que és feliz»*.

A questão da felicidade gerou muitas respostas e despertou muitas mais dúvidas.

Existe a felicidade? Nesse caso, o que é? Trata-se de um sentimento de alegria, provocado por algo externo ou é uma coisa mais parecida com um estado de paz e equilíbrio interior? Como sei se sou feliz se não sei o que é a felicidade?

Às vezes, simplesmente, não vemos o que acontece à nossa volta porque estamos demasiado ocupados em encontrar a felicidade longe de nós ou a perguntar sobre ela. E o mais paradoxal é que o mero facto de nos questionarmos se somos felizes faz com que nos sintamos infelizes. Isso acontece porque gerámos uma ideia do que é ser feliz e procuramos emular esse modelo.

Invejamos ser como os outros porque pensamos que são mais felizes que nós, e isso impede-nos de valorizar o que temos.

A inveja, ou a comparação com os outros nasce da negação do próprio valor. E aí entra o jogo: se quisermos sempre mais e invejarmos o que os outros têm, nunca estaremos satisfeitos com o que fazemos e temos.

Um conto de Oscar Wilde, *O Gigante Egoísta*, narra a história de um gigante que expulsa as crianças do seu jardim porque não quer que brinquem com ele. Quando as crianças se vão embora, a primavera vai com elas e também a vida. O jardim do gigante já não dá frutos, tudo vai adormecendo, apagando-se, perdendo a vida, pois num jardim desabitado só floresce a solidão e a tristeza.

Quando as crianças decidem arriscar e entram novamente no jardim, as árvores e as flores voltam a reviver. Então o gigante apercebe-se de como

tinha sido egoísta. Apercebe-se de que pela negação e pela proibição a única coisa que consegue é apagar a vida, a alegria.

O jardim murcha se não puder ser jardim e a maneira que tem de o ser é ser vivido como lugar de brincadeira das crianças, abarcar a sua alegria e o seu riso. O gigante estava a negar a sua essência ao jardim, que não era feliz desse modo.

Da mesma maneira, se medirmos o mundo e a nossa vida pelo que não temos, pelo que não conseguimos, o nosso jardim interior estará sempre murcho. É necessário dar uma volta a essa forma de ver as coisas e agradecer o positivo que há na nossa vida. Dessa maneira poderemos também assumir os desaires, os maus momentos e as circunstâncias que nos afetam de forma negativa.

Quando compreendermos que tanto os bons momentos como os maus fazem parte da nossa vida, que a primavera e o outono são estações valiosas e necessárias, então poderemos transitar pelo mundo com muito mais harmonia, integridade e sabedoria.

A felicidade é um como, não um quê;
um talento, não um objeto

Temos tendência para confundir a felicidade com um bem de consumo, quando ela não é uma coisa que se possa fabricar ou comprar. É basicamente a consequência de uma vida coerente e focada no que somos, não no que pretendemos ser.

A felicidade são momentos de compreensão profunda, de felicidade por estar vivo, de recompensa pelo nosso esforço na direção adequada.

O problema é que, num mundo como o nosso, dominado pela velocidade, pela resposta imediata e o *zapping*, pretendemos conseguir essa recompensa imediatamente. E isso é impossível.

Pascal Bruckner comenta no seu livro *A Euforia Perpétua* que criámos uma sociedade em que «*agora temos direito a tudo, menos a conformar-nos com qualquer coisa*».

Queremos sempre mais, sempre melhor e queremos-lo já. É uma atitude infantil, desenvolvida pela dependência do imediato. Se alguma coisa não funciona, deitamo-la fora e compramos outra nova, sejam eletrodomésticos ou relações de casal.

A satisfação instantânea converteu-se na aspiração máxima e, deste modo, as cintilações de felicidade são cada vez menos frequentes.

Para cultivar a felicidade fugidia, temos de entender que ela não é tanto um estado de alegria pelo que aconteceu, mas mais a paz consigo mesmo, uma calma interior que provém do autoconhecimento e de um rumo bem dirigido.

Uma vida com rumo próprio e sentido, permite-nos aproximar desse estado de equilíbrio a que podemos chamar felicidade. John F. Kennedy disse que «*a felicidade não se encontra no fim do caminho, mas sim ao longo dele*».

A nossa trajetória, porém, às vezes, fica torcida devido à mudança das circunstâncias. Um despedimento laboral, um problema de saúde, a perda

de um ser amado fazem soçobrar a nossa vida e afastam-nos do doce navegar. Mas os marinheiros experimentados sabem que a seguir à tempestade vem a bonança e a esta uma nova tempestade. Na montanha russa da vida é tão natural estar em cima como em baixo.

E, para acabar, uma frase de Tolstoi: *«O segredo da felicidade não está em fazer sempre o que se quer, mas sim em querer sempre o que se faz.»* Pormos a nossa alma no que fazemos, sermos conscientes e empenharmos em cada um dos atos que realizamos, é a maneira de cultivar e de fertilizar o terreno onde deve crescer a felicidade.

Só há felicidade se nada exigirmos do amanhã
e aceitarmos com gratidão o que o hoje nos traz.
A hora mágica chega sempre

Eckhart Tolle fala-nos em *O Poder do Agora*, da importância de se ser consciente do momento presente para não nos perdermos mentalmente em elucubrações.

É um erro centrar a vida no que esperamos do futuro, porque perdemos muita energia a adiar, uma energia que poderíamos dedicar a fazer. Vou contar uma história a propósito disto.

Havia uma vez um homem e uma mulher que se amavam profundamente. Mas o homem teve de partir para a guerra. Prometeu à sua amada que voltaria. Ela despediu-se dele com um beijo e viu-o partir. Desde esse dia, sentava-se horas e horas a contemplar o horizonte, para o caso de o seu amado aparecer nele. Mas ele nunca chegava.

Passaram os dias, as semanas e os meses e ela continuava a sair à porta de cada vez que ouvia um viajante.

Um dia teve de sair de casa, mas não tinha dado nem dois passos quando a assaltou uma dúvida. Se o seu amado chegasse e encontrasse a casa vazia, julgaria que ela o tinha traído, que não tinha esperado por ele e ir-se-ia embora. Então voltou e decidiu nunca mais abandonar a casa.

Esperava o dia todo sentada no banco da entrada. A chuva molhava-a, o vento arrepiava-a e desgastava-lhe a pele; a neve gelava-lhe os dedos, mas a ela tanto lhe fazia. Não queria afastar o olhar do horizonte com medo de que ele passasse ao longe. O tempo decorreu e ela foi mirrando, apagando-se, até se converter numa extensão da cadeira. A fome já quase não lhe fazia moossa.

Até que um dia o seu amado regressou. Voltou ao lar que sempre tinha amado e encontrou uma velhinha que ele não conhecia. Só quando ela o olhou diretamente nos olhos é que conseguiu reconhecer a mulher que tinha deixado para trás há tempos. Ela tentou sorrir, mas não conseguiu. O seu

último suspiro tinha saído dela ao ver cumprida a sua esperança: ele tinha voltado, mas já não poderia amá-la.

Quando deixamos a nossa vida em suspenso esperando o que virá amanhã, esquecemo-nos do nosso presente e com isso apagamo-nos a nós mesmos, porque o agora é tudo o que temos. Se renunciarmos a ele, marcharemos como a mulher da história.

A nossa vida evolui aqui e agora, embora sejamos filhos do ontem e pais do amanhã.

O agora é o nosso campo de batalha, porque é aí que podemos afirmar-nos, crescer, sermos nós. Assim como assentar no passado é aposentar-se das dádivas do presente, projetar-se no futuro é fugir à responsabilidade de construí-lo, momento a momento, aqui e agora.

Levantarmo-nos todos os dias e prepararmo-nos para desfrutá-los é um bom alimento para a felicidade. Os sonhos, as esperanças ou as metas funcionam como bússola no nosso caminho, mas não estamos a caminhar em cima da bússola, mas sim sobre o caminho do agora.

Por isso acorda já e deixa que o mundo te surpreenda a cada momento. Se agires com esta filosofia, ao acabar o dia sentir-te-ás realizado e não precisarás de perguntar a ti próprio o que fazer com a tua vida, porque já estás a vivê-la.

Felicidade: Ser um com o mundo

Em todas as religiões encontramos conceitos e aspirações semelhantes: amor, compaixão, ser um com o universo.

Ser um com o mundo significa alcançar um estado de plenitude, de paz interior e sabedoria plena. Segundo algumas concepções religiosas, conseguir isso significa ter alcançado a perfeição, a iluminação, o nirvana; ter chegado ao ponto em que se deixa de procurar o sentido das coisas porque já se encontrou.

O homem sempre questionou o sentido da vida. Quando o mundo lhe pareceu insuficiente, procurou o sentido no além, como uma compensação pelas coisas que não funcionam no plano terreno. Os líderes de algumas religiões dizem-nos: «Não sofram, porque aquilo que não têm aqui encontrá-lo-ão no além.»

No entanto, há uma maneira mais profunda e segura de nos encontrarmos frente a frente com a divindade. Descobrir que somos um com o universo. Quando meditamos e nos sentimos parte do todo, de repente caem todas as barreiras e limites. Deixa de haver uma diferença entre nós e os outros, até entre o observador e o observado. Sentimo-nos unidos a tudo e a todos, porque entendemos que as suas necessidades são semelhantes ou iguais às nossas. Esse sentimento de unidade é um êxtase que proporciona uma paz incomparável.

Schopenhauer dizia que o homem faz parte da Vontade do todo, mas que, ao nascer, se separa desse todo. Ser consciente de que fazemos parte dessa totalidade, a que podemos chamar Vontade, Deus ou Natureza, é um dos degraus que devemos subir para podermos chegar a sentir-nos um com o cosmos.

No filme *Avatar*, de James Cameron, os habitantes do planeta Pandora têm uma forte relação com o mundo que os rodeia: comunicam com a natureza, respeitam-na e sabem que eles fazem parte dela, que dependem da sua proteção e que um dia voltarão a ela.

Saber que fazemos parte de algo muito maior que nós dá-nos humildade e, ao mesmo tempo, impele-nos a cuidar dessa grande casa que é a natureza, algo que a nossa civilização em muitas ocasiões esquece. O homem atual não aceita que depende dela, que não é o dono de tudo o que o habita, mas sim que ele também é esse mundo.

Uma das fontes de infelicidade do ser humano é a sua separação do meio natural, a sua falta de pertença à totalidade. Precisamente, o significado da palavra religião, que provém do verbo latino *religare*, «religar-se», é essa conexão com o todo, chame-se ele Cosmos ou Deus, que perdemos e temos de recuperar.

Através da meditação, mas também através da apreciação das artes, como a música, a pintura ou a literatura, podemos recuperar essa sensação de plenitude que nos religa ao mundo.

As artes tornam-nos mais sensíveis e revivificam o nosso mundo interior, que é a caixa de ressonância do mundo exterior e nos permite, portanto, sentir a unidade perdida, como Siddhartha quando ouve o rio.

No enigmático romance de Hesse, *O Lobo das Estepes*, que deu nome a este livro, o solitário protagonista dá esta visão da procura espiritual: «O homem não é, de maneira nenhuma, um ser firme e duradouro, mas sim um ensaio e uma transição, não é outra coisa senão a ponte estreita e perigosa entre a natureza e o espírito. A determinação mais íntima impele-o para o espírito, para Deus; o desejo mais íntimo atrai-o para a natureza no retorno à mãe: a sua vida vacila entre os dois poderes, tremendo de medo.»

Uma cura de serenidade para o lobo das estepes é passar de forma natural por essa ponte entre a natureza e o espírito, ao compreender que somos o espelho do outro. Por isso muitos místicos afirmam que, ao procurar Deus, se encontraram a si mesmos.

A PROCURA DE DEUS

Fui um homem que procurava, e ainda continuo
a sê-lo, mas já não procuro nas estrelas
e nos livros, mas sim nos ensinamentos
do meu sangue

Ao longo da História da humanidade, muitos sábios procuraram uma resposta para o sentido da vida, para a existência do homem, do universo. Os filósofos refletiram e argumentaram, e cada um chegou às suas conclusões.

Mas não são só os filósofos a procurar respostas. Cada ser humano coloca para si as mesmas perguntas que parecem inscritas no ADN da humanidade: quem somos, qual é a origem de tudo isto, que destino nos espera do outro lado da vida.

A filosofia e a religião tentaram dar resposta a esse anseio de transcendência tão humano. O próprio Hesse era um místico que entendia o caminho do espírito como uma procura espiritual. Nas suas próprias palavras: *«Nunca vivi sem religião e não conseguiria viver sem ela um único dia, mas consegui passar toda a minha vida sem uma igreja. Não sou representante de nenhuma doutrina fixa já estabelecida. Sou um homem de mudanças e transformações. Nunca consegui ser protestante ou católico, partidário de Bach ou de Wagner; para mim, a vida e a História só têm sentido e valor total na diversidade com que Deus se apresenta em inesgotáveis configurações.»*

Na obra onde verteu a maior parte das suas inquietações espirituais, *Siddhartha*, o protagonista precisa de se encontrar com o próprio Buda para compreender que não quer aprender com outros mestres porque essa doutrina não lhe revelará o que realmente lhe interessa descobrir: a sua verdade interior. Seguiu diferentes verdades, mas agora decide que quer *«aprender comigo mesmo, desejo ser o meu próprio discípulo, conhecer-me, entrar no mistério de Siddhartha. [...] Se alguém lê um texto à procura de um sentido, não despreza os sinais e as letras nem lhes chama*

engano, casualidade ou casca inútil; pelo contrário, lê-os, estuda-os, ama-os letra a letra. No entanto, eu queria ler o livro do mundo e o do meu próprio caráter; porém, desprezei os sinais e as letras em favor de um sentido imaginado já de antemão».

Até então, Siddhartha não tinha lido realmente o livro da natureza, tinha-a interpretado, isso sim, através de umas verdades aprendidas dos outros, de uma doutrina ensinada. Quando decide desprender-se desses atilhos para ler o mundo com os seus próprios olhos, consegue descobrir, a partir do seu interior, as respostas que procura.

Um livro pode dar-nos ferramentas, conhecimentos, mas não pode percorrer o caminho por nós. Como dizia Buda, o ensinamento é um barco para passar para a outra margem, mas não tem sentido carregar com ele quando pisamos terra firme.

Para avançar na procura, cada um tem de fazer as suas próprias perguntas, porque depois de conhecer o que os outros descobriram, cabe a cada um levantar a cabeça e interrogar o céu estrelado com os seus próprios olhos.

Sempre procurastes Deus,
mas nunca em vós mesmos.
Não está noutro lado.
Não há outro Deus senão o que está em vós

O ser humano sempre procurou Deus como resposta, como consolo e refúgio. Como dizia Descartes, o homem é um ser imperfeito e finito, e, em compensação, é capaz de pensar conceitos como o infinito e até pode pensar em Deus.

Como é que se compreende, segundo este filósofo, que o homem possa entender o infinito? Simples: porque Deus colocou nele esse conceito. Desta maneira, Descartes chegava à conclusão de que Deus existia, uma vez que não havia outra maneira de explicar como é que o homem entendia o conceito do que é infinito.

Tal como Descartes, muitos outros pensadores precisaram de se socorrer de uma ideia de força exterior e infinita que regesse o mundo, que lhe desse sentido. Esse sentido não só pretendia explicar a moral ou a alma humana, como também tinha relação com a procura do sentido para além da própria existência. Se Deus existia, queria dizer que o homem podia unir-se a ele no além; dessa maneira, a vida adquiria um sentido para lá do próprio homem.

Alejandro Jodorowski apresenta uma reflexão muito diferente sobre a ideia de Deus e a procura do homem para o encontrar. Jodorowsky afirma que *«é muito provável que Deus seja um reflexo do nosso nível de consciência»*. Esse nível de consciência responde às nossas necessidades, pois revestimo-lo do que precisamos em cada momento. Se a nossa consciência é infantil, estaremos sempre a pedir coisas a Deus, porque essa é a tendência da criança.

Deus também foi utilizado, em muitas ocasiões, para despir o homem de responsabilidades perante as suas ações. Deus serviu de desculpa, de salva-vidas, de refúgio, mas porque é que o homem atira sempre os seus

medos e as suas dúvidas para fora? Pelo medo de olhar para dentro, de se compreender a si mesmo e responsabilizar-se pela sua vida.

A procura de Deus sempre foi para fora; a transcendência do homem sempre se centrou em ultrapassar os limites externos, aproximarmo-nos de uma divindade fora do nosso ser, até do nosso mundo.

É natural no ser humano a necessidade de transcender, de explorar a nossa espiritualidade. O homem precisa de encontrar um significado para as coisas. O problema é que procura fora de si mesmo e não no seu interior.

O professor Cloninger, no seu estudo sobre a personalidade e o carácter, insiste na ideia de que o carácter tem uma dimensão espiritual intrínseca, e nasce de uma necessidade de se ligar com o todo. Mas, para ligar-se com o todo, para saber-se parte desse todo, primeiro temos de nos ligar ao mais profundo aninhado em nós.

O Deus que há no nosso interior é cognoscível, se nos atrevermos a mergulhar nas suas águas. Essa divindade que habita em nós é formada pelas nossas experiências, pelo passado, pelo presente e pelo futuro, pelos nossos sonhos, pela forma como nos relacionamos com o mundo. A nossa essência reside aí.

Se a divindade estiver fora, podemos andar às apalpadelas que nem cegos à sua procura e esquecer a nossa responsabilidade para com o mundo e para connosco, o que faz com que não vivamos autenticamente.

Para ver no nosso manancial interior não precisamos de doutrinas nem de profecias. Basta ter um espírito inquieto e aceitar a solidão da procura. Este fragmento de *O Lobo das Estepes* define-o bem: «A solidão é igual a independência, desejara-a e conquistara-a no decorrer de longos anos. Tornava-se fria, oh, sim!, mas também quieta, maravilhosamente quieta e grande como o espaço frio e silencioso onde giram as estrelas.»

O que diz não a si mesmo,
não pode dizer sim a Deus

Num mundo em que a grande maioria imita modelos estabelecidos, corre-se o risco de uma pessoa se perder a si mesma. As normas, os clichés que formam o nosso mundo têm muitas maneiras de se infiltrarem no nosso dia-a-dia para que os aceitemos sem saber. São uma forma de controlo por parte do sistema.

A melhor maneira de controlar as pessoas é uniformizá-las – no sentido amplo e não só estético da palavra – sem que elas se apercebam. Michael Foucault, no seu livro *Vigiar e Punir*, expunha a importância do uniforme, não só num sentido de indumentária, mas também entendido como um uniforme vital, um espartilho aplicado às ideias, aos anseios, que limitava os desejos. Essa é uma forma perfeita de restringir o indivíduo, os seus sonhos e a sua personalidade. A liberdade fica reduzida a um mundo dominado, em muitas questões, por esse pensamento único.

O protagonista de *O Lobo das Estepes* escreve no seu diário o que para ele é uma espiritualidade quotidiana que o aproxima do centro de si mesmo e, portanto, do mistério da existência: «*Dias comedidamente agradáveis, absolutamente suportáveis, toleráveis e mornos, de um senhor descontente e de certa idade, dias sem dores especiais, sem preocupações especiais, sem verdadeiro desalento e sem desesperança; dias nos quais pode meditar tranquila e objetivamente, sem agitações nem medo.*»

Encontrar uma rotina própria agradável, fazer pazes consigo mesmo, é descobrir o sentido da própria vida, o nosso lugar no mundo.

Quando procuramos fora o que deveríamos encontrar dentro, fazemo-lo movidos pela insegurança.

Hesse dizia: «*Confiança tem-na a pessoa simples, sã, inofensiva, a criança, o selvagem. Nós, que não fomos simples nem inofensivos, tivemos de encontrar a confiança dando uma volta. A confiança em ti*

mesmo é o começo [...] O deus em que devemos acreditar está no nosso interior.»

Quando uma pessoa cresce rodeada de exigências externas, de limites e de medo, dificilmente confiará em alguém, nem sequer em si mesmo. Nunca poderá amar-se verdadeiramente e, portanto, nunca será capaz de encontrar esse deus interior que Hesse refere.

Negar a nossa divindade é ferir o pássaro cantor que habita em nós, silenciar a sua voz para não ouvir o que nos diz do mais profundo do nosso ser: que cada ser humano é o seu próprio mestre.

Quem não se atreve a ver o seu interior e conhecer-se, dificilmente poderá compreender o sentido da sua vida e acabará esvaziando-a de significado. Esvaziar-se-á ele próprio de significado. Transformar-se-á numa cópia do estabelecido, do imposto; numa sombra.

Os que sentem esse vazio no seu interior, muitas vezes tentam enchê-lo de fora. Procuram um sentido externo, seja material ou espiritual. Mas, se uma pessoa se nega a si mesma, se se enjaula no medo e na desconfiança, dificilmente poderá encontrar alguma coisa realmente importante ou amar a partir do seu centro de poder.

Em *O Lobo das Estepes* encontramos esta reflexão sobre como se torna contraditório tentar encontrar um sentido para a vida a partir do mundo terreno, bem como os perigos de confundir o plano espiritual com o mundano: «*A maior parte dos homens não quer nadar antes de saber, isto não é espiritual? E não quer nadar, naturalmente! Nasceram para a terra, não para a água e, naturalmente, não querem pensar, foram criados para a vida não para pensar. Claro que aquele que pensa, aquele que faz do pensar o principal, esse poderá talvez chegar muito longe nisto, mas este confundiu precisamente a água com a terra e mais tarde ou mais cedo afogar-se-á.*»

Ali onde as oposições se diluem encontra-se o nirvana

Como entender o nirvana? Como se chega a ele?

Segundo o budismo, o nirvana é um estado de libertação do sofrimento e do ciclo de renascimentos. A própria etimologia da palavra faz referência ao cessar, à extinção, à calma. Cessar da atividade mental corrente e libertação espiritual.

Podemos chegar ao nirvana através da meditação e do conhecimento de nós mesmos. Segundo o hinduísmo, o nirvana é a união com o absoluto. Em compensação, o budismo define o nirvana como um estado mais apagado e difícil de definir.

Quando abandonamos o contrário do nirvana, o samsara –, o terreno e condicionado –, entramos num rio de plenitude que contém todas as respostas.

O rio é um elemento natural ao qual foi concedido uma rica simbologia. Já o filósofo Heraclito o utilizou para explicar o fluxo universal dos seres, o conceito do «panta rei», tudo flui. A sua frase: «*Nenhum homem pode banhar-se duas vezes no mesmo rio*», apontava que tudo muda, ainda que continue a permanecer.

A água do rio flui sempre, mas o rio é sempre o mesmo; a água corre, avança para outros lugares, mas continua a voltar transformada. O mesmo podemos dizer do mar. É sempre o mesmo, mas cada onda traz-nos à margem um pedaço diferente de mar.

A água simboliza a existência, o fluir da vida e do mundo e, ao mesmo tempo, a sua unidade.

O rio ajuda Siddhartha a compreender a verdade que lhe escapou durante toda a sua busca espiritual. É a música da vida, leva nele tudo o que há; tudo o que foi.

Para os peregrinos do Ganges, o rio é o lugar a que se vai para se purificar, se diluir e desprender por uns instantes do «eu», para fazer parte

da água e fluir com ela.

Siddhartha entende através do rio que o mundo é simultaneidade e totalidade, dado que o ajuda a *«ouvir, a prestar atenção com o coração em calma, com o estado de espírito aberto e expectante, sem paixões, sem desejos, julgamentos nem opiniões»*.

Como o rio, tudo é e volta eternamente (a vida e a morte são um ciclo, não um princípio e fim). Tudo o que existe está em mudança constante e é eterno ao mesmo tempo. A água flui sem cessar, mas continua sempre, como a vida.

O rio representa a unidade de todas as coisas, para lá do presente, do passado e do futuro. É um ponto de encontro entre a vida de privações e a vida sensual: o termo médio, o lugar onde os opostos se diluem.

Um dos conceitos fundamentais da filosofia oriental é o *yin* e o *yang*, duas forças aparentemente opostas e complementares. Segundo esta ideia, cada ser, objeto ou pensamento possui um complemento de que depende para a sua existência e que, por sua vez, existe, dentro dele mesmo. Disto se deduz que nada existe em estado puro, nem sequer em absoluta quietude, mas sim em contínua transformação.

O homem precisa de compartimentar, separar conceitos, contrapô-los. Necessitamos de separar para poder entender e comparar, para opinar e poder criticar. Temos tendência para avaliar o que é certo e o que não é, ou o que é justo e injusto.

Esse comportamento gera inevitavelmente separação. É um jogo antigo e muito humano que, normalmente, acaba por provocar mal-estar, angústia e muitos conflitos. Por isso, para encontrar a paz interior é necessário uma compreensão global do todo, fundir no mesmo rio o *yin* e o *yang*, os amigos e os inimigos, o bom e o mau que encontramos na nossa vida.

Muitas doutrinas religiosas obcecaram-se em separar a vida em duas partes: o mundo espiritual e o mundo material. Dividir essas duas realidades faz com que o ser humano esteja em constante luta, porque está desligado de si mesmo.

Quando Siddhartha compreende que não é necessário perseguir unicamente o mundo espiritual, que o mundo terreno também faz parte do todo, que um sem o outro não poderiam existir e que considerar o mundo de uma forma unilateral não é a maneira de se aproximar da unidade, então é

capaz de compreender, de se acalmar. Chega a vislumbrar a divindade que há nele e em tudo o que o rodeia.

Diluir essa oposição, compreender que o mundo não é unilateral, ajuda-nos a dissolver os opostos. Então, descobrimos que essa oposição não existe. No prólogo revelador de *Demian*, Hermann Hesse fala desse caminho de integração que o ser humano empreende a partir do seu próprio nascimento: *«Nenhum homem foi alguma vez completamente ele próprio; mas todos aspiram a vir a ser, obscuramente uns, mais claramente outros, cada um como pode. Todos levam consigo, até ao fim, viscosidades e cascas de ovo de um mundo primordial. Alguns não chegam nunca a ser homem e continuam a ser ramo, esquilo ou formiga. Outros são homens de meio corpo para cima e o resto peixe. Mas cada um é um impulso da Natureza para o homem. Todos temos origens comuns: as mães; todos nós viemos da mesma altura, mas cada um – tentativa e impulso do fundo – tende para o seu próprio fim. Podemos compreender-nos uns aos outros, mas cada um só pode interpretar-se a si mesmo.»*

Não penso que o mais importante
seja conhecer as crenças de um homem,
mas sim saber que as tem

Muitas pessoas associam o conceito de crença com o de fé. Durante um tempo confundiam-se, mas, atualmente, entende-se que o conceito «crença» indica uma ideia mais geral que «fé».

É a diferença entre «acreditar que» e «acreditar em». O primeiro é uma opinião; o segundo indica uma convicção, ideias que trazemos enraizadas e que tomámos por boas.

Devido à confusão entre crença e fé, costuma-se reduzir as crenças às religiosas. Mas as crenças não são unicamente religiosas; também se referem à capacidade do homem de ser íntegro e consequente com umas ideias, com uma moral que provém de uma reflexão própria.

Dizia José Saramago que «*as religiões nunca serviram para os homens se aproximarem uns dos outros*», apesar de, na realidade, muitas religiões advogarem a igualdade, o respeito, o amor ao próximo e ao mundo em que vivemos.

Porquê? Certamente porque nos obstinámos durante imenso tempo em apontar as diferenças, que esquecemos as semelhanças que há entre os seres humanos e os seus valores.

Uma pessoa sem crenças e valores próprios é alguém vazio e manipulável.

As nossas ideias e interpretações sobre o mundo, porém, vão mudando à medida que crescemos. De pequenos inculcam-nos uma série de crenças para que nos sintamos seguros, mas a maturidade leva-nos a destruir velhos paradigmas para de novo criarmos outros.

O problema são aquelas pessoas que se negam a amadurecer, a «geração Peter Pan» de que os psicólogos falam. Abandonaram o calor da infância, mas recusam-se a entrar na idade adulta. Em *Demian* descreve-se assim esta passagem dramática:

Muitos vivem tal morrer e renascer, que é o nosso destino, só no momento da sua vida em que o mundo infantil se quebra e se vai desfazendo lentamente, quando tudo o que amamos nos abandona e, de repente, sentimos a solidão e a frieza mortal do universo que nos rodeia. Muitos tropeçam para sempre neste escolho e permanecem toda a sua vida apegados dolorosamente a um passado irrecuperável, ao sonho do paraíso perdido, que é o pior e mais nefasto de todos os sonhos.

É importante ter crenças, porque, caso contrário, a vida pode ver-se desprovida de significado. A pessoa cínica, que não se casa com nenhuma ideia, roda numa inércia que é pior que o espartilhamento das religiões. Se há algo pior que ser crédulo, é não ser capaz de acreditar em algo.

Durante a campanha que o levou à presidência dos Estados Unidos, muitos defensores de Obama penduraram nas suas lojas um póster com esta frase simples: «*Sim, senador Obama, estamos prontos para acreditar outra vez.*»

Esta é uma mensagem que deveríamos aplicar a nós mesmos quando sentimos que perdemos a ilusão e as esperanças. Para superar as dificuldades e continuar a avançar é preciso estar disposto a acreditar outra vez.

Deus não nos envia o desespero
para nos matar,
envia-o para despertar em nós uma nova vida

Nietzsche já recorria a uma ideia semelhante ao dizer que se o sofrimento chegasse à nossa vida, devíamos olhar para ele de frente e com a testa bem alta. Algo parecido expressava a personagem de Máximo Décimo Meridio, interpretado por Russel Crowe, no filme *Gladiador*, ao falar da morte: «*Se a morte te sorri, devolve-lhe o sorriso.*»

Perante a adversidade, ficar paralisado é submeter-se a ela. Se, em compensação, agirmos, descobriremos que os obstáculos e conflitos são, na realidade, trampolins que nos permitem elevar-nos acima do nosso nível. Nunca nos conhecemos tão bem como quando enfrentamos problemas.

Como disse Buda: «*a dor é inevitável, mas o sofrimento é opcional.*» Não podemos evitar a dor, tanto a leve como a dilacerante. É inerente ao mundo, à vida e ao ser humano. Da mesma maneira que não podemos tomar decisões sem pôr qualquer coisa de lado, a vida também não pode seguir em frente se nos prendermos à dor.

Quando passamos por uma etapa de grande sofrimento, podemos consolar-nos tomando consciência de que é temporal e de que os bons tempos, do mesmo modo que se foram, acabarão por voltar. Em momentos críticos torna-se terapêutico recordar etapas de placidez, quando a vida nos era muito mais fácil.

Numa cena muito célebre de *O Lobo das Estepes*, o protagonista encontra refúgio numa araucária, uma planta que lhe devolve a ordem e a calma da sua infância:

E então passei junto à araucária. Com efeito, no primeiro piso desta casa, as escadas desembocam no pequeno vestíbulo de um apartamento, que é, sem dúvida, ainda mais impecável, mais limpo e

mais lustroso que os outros, pois este modesto vestíbulo reluz por um cuidado sobre-humano, é um brilhante e pequeno templo da ordem. Sobre o chão de parqué, que uma pessoa nem se atreve a pisar, há duas elegantes banquetas e, sobre cada banqueta, um grande vaso; num, cresce uma azálea; no outro, uma araucária bastante magnífica, uma árvore bebé saudável e direita, da maior perfeição, e, até à última folha acicular do último ramo, reluz com a mais fresca nitidez. Às vezes, quando me julgo não observado, uso este lugar como templo, sento-me num degrau por cima da araucária, descanso um pouco, junto as mãos e olho com devoção para baixo para este jardim da ordem, cujo aspeto emotivo e ridícula solidão comovem-me a alma de um modo estranho. Detrás deste vestíbulo, por assim dizer, na sombra sagrada da araucária, sinto o cheiro de um apartamento cheio de mogno reluzente, uma vida cheia de decência e de saúde, de levantar-se cedo e cumprimento do dever, festas familiares alegres com moderação, visitas à igreja aos domingos e deitar-se à primeira hora.

Depois da crise, às vezes acordar para uma nova vida é regressar àquilo que deixamos para trás e que agora entendemos que nos trazia calma e realização.

Quando nos encontrarmos no meio de um naufrágio, valerá a pena rever o que fomos para encontrar os instrumentos que, noutra ocasião, permitiram que nos salvássemos e chegássemos a terra firme.

Ali onde afirmamos o nosso destino floresce o Tao

O Tao é o caminho, a via, o trilho que conduz à meta da harmonia consigo mesmo e com o universo.

Afirma o taoísmo que quando encontramos o nosso caminho, abandonamos a confusão e mergulhamos na compreensão do mundo e do eterno. O Tao pode ensinar o homem a entrar na natureza, a fluir, a integrar-se em si mesmo com naturalidade e sabedoria.

Para compreender a unidade, primeiro devemos iniciar o caminho interior. Se não conhecermos os nossos anseios, as nossas paixões e medos, a nossa essência, dificilmente descobriremos o nosso destino.

Este poema do *Tao Te Ching*, o livro de Lao Tsé que fundamenta o taoísmo, é um pequeno manual de instruções para abraçar a unidade e afirmar o nosso destino:

*Esvazia o teu Ego completamente;
abraça a paz perfeita.
O mundo move-se e gira;
observa-o a regressar à quietude.
Todas as coisas que florescem
regressarão à sua origem.*

*Este regresso é pacífico;
é o caminho da Natureza,
eternamente a decair e a renovar-se.
Compreender isto traz a iluminação,
Ignorar isto leva à miséria.*

*Aquele que compreende o caminho da Natureza chega a apreciar tudo;
apreciando tudo, converte-se em imparcial;
sendo imparcial, converte-se em magnânimo;
sendo magnânimo, converte-se em parte da Natureza;
sendo parte da Natureza, torna-se um com o Tao;
sendo um com o Tao, alcança-se a imortalidade:
pensa que o corpo perecerá, o Tao não.*

Os místicos são conscientes da transcendência que habita neles, da sua pertença ao todo. Sabem que o seu destino é integrar-se nesse todo. Isto reveste as suas vidas de um sentido maior. No entanto, como pode uma pessoa mundana abraçar o Tao?

Para nos fundirmos com o rio da harmonia, é importante deixar de traçar barreiras e entender a alma que anima todas as coisas do mundo. Devemos ouvir a canção das águas que vão moldando o seu leito.

A felicidade que o Tao postula, muitas vezes depende menos do que fazemos que do que não fazemos. Nesse sentido, este outro poema do *Tao Te Ching* é um guia valioso do que nos afasta da sabedoria e do bem-estar.

*Se te pões em bicos de pés não te manténs de pé muito tempo;
se dás passos demasiado longos não podes caminhar bem;
se te mostras a ti mesmo não podes ser bem visto;
se te autojustificas não podes ser respeitado;
se te gabas a ti mesmo não podes ser acreditado;
se te orgulhas demasiado não podes alcançar a excelência.
Todos estes comportamentos são excrescências e tumores,
coisas desagradáveis evitadas pelo virtuoso.*

A ARTE E AS LETRAS

Ao artista resta-lhe pelo menos a possibilidade, ao mergulhar na
magia do belo,
de ter acesso à profundidade do mundo
e vislumbrar o seu sentido

O mundo é um todo complexo de que só vemos uma parte. Podemos escolher o nosso caminho, conhecer a nossa pequena parcela de realidade e descobrir o sentido que ela tem para nós.

No entanto, o poder do artista é que tem a capacidade de ver para lá da sua parcela. Pode contemplar a realidade com outros olhos, ver o belo e o oculto que há no mundo. Através das suas obras mostra-nos a luz que há no opaco, a magia que reside no aparentemente normal.

Em suma, o artista sabe ler o grande livro da vida e, além disso, sabe interpretá-lo para nós.

É habitual pensar nas artes plásticas ao falar de artistas, mas os músicos, os poetas, os cineastas... também eles são capazes de revelar o mais belo e profundo que habita no mundo e no ser humano.

A arte captura o significado na sociedade do vazio.

O quadro mostra uma parcela especial do mundo através dos olhos do pintor. Um compositor desperta sentimentos e emoções no coração adormecido de quem ouve a música.

Houve um tempo em que se acreditava que o artista era iluminado pela divindade, quem ajudava a abrir o olhar e a alma para compreender a essência do belo. Depois, disse-se que o artista transmitia a verdade, que a beleza que captava entroncava com a verdade oculta.

A verdade é que, ao longo da História, o ser humano precisou de se expressar artisticamente ou gozar de uma experiência artística para compensar o excesso de prosa da sua vida quotidiana.

A sociedade precisa dos artistas porque eles captam a magia do mundo e revelam-na aos que não podem vê-la. Não podem dar um sentido à vida dos outros, mas mostram-nos diferentes caminhos para o encontrar.

O próprio Hermann Hesse moldou a vida de milhões de jovens através dos seus romances iniciáticos. Além de despertar a consciência a outros níveis, nas suas obras está muito presente a arte como motor de transformação e bálsamo para a alma, como nesta passagem de *O Lobo das Estepes*:

A finíssima e ténue chuva impelida pelo vento frio tremia em torno dos candeeiros e brilhava com cintilação gelada, quando saí para a rua já deserta. Para onde agora? Se naquele momento eu dispusesse de uma varinha de virtude, faria aparecer ali um pequeno e lindo salão estilo Luís XVI. Onde dois bons músicos me tocassem duas ou três peças de Händel e de Mozart. Tinha o meu espírito disposto para uma coisa assim naquele instante, e teria sorvido a música nobre e serena como os deuses bebem o néctar.

Temos a sorte de nos encontrarmos numa época em que basta selecionar um ficheiro de música para que os grandes músicos toquem para nós as suas composições. Não temos desculpa para não nos deixarmos acariciar e inspirar pela arte, que modula o nosso estado de espírito e dá asas aos nossos sonhos.

A beleza não faz feliz aquele que a possui,
mas sim aquele que a pode adorar e admirar

Ao longo da História da humanidade, a beleza tem sido estudada por críticos de arte, representada por artistas e desfrutada por aqueles que sabem apreciá-la. Mas como é que se aprecia o belo?

O filósofo Immanuel Kant dizia que a beleza só se pode apreciar se não procurarmos um interesse no belo. É assim que a apreciamos atualmente?

Na sociedade atual, a beleza converteu-se numa fixação. O nosso mundo vive na necessidade de encaixar na perfeição dentro dos cânones estéticos. Uma amostra disso é o aumento das operações estéticas, bem como as mensagens publicitárias onde se exalta a beleza e a juventude associando-as à felicidade.

Esta pressão estética gera diferentes perturbações da alimentação e da saúde, como a vigorexia, a anorexia ou a tanorexia.

Mas, possuir um corpo segundo os cânones da moda, uma magreza extrema ou um bom bronzado, não traz qualquer tipo de felicidade. Pervertemos a beleza ao transformá-la numa mercadoria, numa imposição e não em algo admirável no sentido mais amplo do termo.

Sobre os perigos da fixação pela beleza, recordemos o mito de Narciso.

Narciso era um jovem de extrema beleza que desprezava todas as suas pretendentes. Uma delas, a ninfa Eco, desesperou de tal maneira por causa da sua rejeição que emagreceu até se converter numa simples voz.

Muito magoadas, as ninfas clamaram por vingança pela dor infligida. E a vingança chegou. Num dia de calor, Narciso aproximou-se de uma fonte para beber. Inclinou-se sobre a água para acalmar a sua sede e viu ali a imagem de um rosto perfeito, o seu. Nesse instante apaixonou-se por ele. Falava com ele, adulava-o, mas não conseguia tocar-lhe, então inclinou-se mais e mais sobre o reflexo até que conseguiu beijá-lo. Quando o beijou, Narciso caiu à água e afogou-se.

O que aprendemos com Narciso é que a autocomplacência é sempre destrutiva, bem como dar demasiado valor à estética. Os que alguma vez sofreram a síndrome de Stendhal sabem-no: uma dose excessiva de beleza pode provocar mal-estar e até alucinações.

O poeta norte-americano Ralph Waldo Emerson dizia que *«ainda que viajemos por todo o mundo para encontrar a beleza, devemos levá-la connosco para poder encontrá-la»*.

Andamos tão obcecados por possuí-la, comprá-la, emoldurá-la ou encontrá-la no nosso reflexo diante do espelho, que nos esquecemos do essencial: a beleza que a nossa plenitude desperta também está à nossa volta, nas pequenas coisas quotidianas.

Despertar novamente para essa beleza, é simples. Se sairmos da voragem de atividade e ruído em que vivemos, basta olharmos para as estrelas ou aproximarmo-nos do mar ou duma paisagem montanhosa para sentir como uma beleza transbordante inunda a nossa alma.

Nesse instante, estaremos a admirar a beleza do mundo sem esperar nada em troca, nem sequer possuí-la. Ao entrar em comunhão com ela, descobriremos, além disso, a harmonia que há em nós, desde cada poro da nossa pele.

Todo o livro que lemos faz oscilar
a nossa bússola interior;
todo o espírito alheio nos mostra
a partir de que pontos tão diferentes
se pode contemplar o mundo

Em cada livro encontramos pessoas, situações, vidas inteiras que nos mostram ideias para lá da nossa realidade mundana. Num livro encontramos uma visão diferente da existência, um fragmento de mundo passado pela peneira do autor, que nos propõe uma realidade alternativa.

Henry James dizia que é preciso abandonar o papel de narrador onisciente, porque este julga que conhece toda a realidade e pode julgá-la. Ao pensar a realidade como uma casa, o narrador onisciente julga conhecer cada recanto dessa casa.

Se focalizarmos o nosso olhar numa janela, nos olhos de uma pessoa, veremos o mundo através desses olhos e descobriremos um novo ponto de vista sobre essa realidade.

Porque é que lemos? O que nos oferece um livro?

Evasão, reflexão, pontos de vista diferentes, excitação, perguntas; em suma, permite-nos entrar noutros planos da realidade. Mas que poder se oculta entre as páginas de um livro para que tenha sido tão importante para o homem ao longo da História?

José Luis de Vilallonga afirma que *«os livros são como espelhos: ao vermo-nos neles descobrimos quem somos»*.

Cada livro guarda no seu interior uma maneira de dissecar o ser humano, as suas paixões e motivações, um olhar diferente sobre a sociedade. Um livro atreve-se, através das palavras do seu autor, a despir a realidade e a mostrar o oculto.

André Maurois dizia que *«a leitura de um bom livro é um diálogo incessante em que o livro fala e a alma responde»*.

Todo o bom leitor vibra com o desafio que cada livro lhe propõe: entrar num novo mundo de que sairá transformado.

Marcel Proust sentia tanta paixão pela leitura desde pequeno que os pais proibiam-no de tocar num livro antes de ter acabado as horas de brincadeira. O autor francês fala aqui da livre decisão de ler e da amizade que o leitor estabelece com o livro: *«Na leitura, a amizade muitas vezes devolve-nos a sua primitiva pureza. Com os livros, não há amizade que valha; com estes amigos, se passarmos o serão na sua companhia é porque realmente nos apetece e, às vezes, deixamo-los contra a nossa vontade.»*

Este género de amizades ajudam-nos a compreender, a descobrir novas maneiras de observar a vida. Enriquecem o nosso espírito e fazem-nos ver para além de nós mesmos, revelando como somos pequenos e, ao mesmo tempo, imensos.

Ler um livro não só é uma viagem íntima com o autor, que nos transfere para o seu mundo. É também uma catarse para nos encontrarmos e entendermos. Deixa-nos uma marca que nos permite compreender melhor o mundo.

E não é necessário entregarmo-nos à leitura com a dedicação de Proust. Uma hora por dia é suficiente para que a nossa mente navegue longe dos problemas quotidianos que nos mergulham em aborrecimento.

Como reza um provérbio chinês, um livro é um jardim que levamos no bolso.

Fazer versos maus dá mais felicidade que ler os versos mais belos

Escrever é para os mitómanos da literatura um ato revestido de mistério, só acessível a uma elite. No entanto, toda a gente pode desfrutar dessa terapia individual extraordinária que consiste em verter os próprios pensamentos e emoções no papel.

Quer se trate de um diário pessoal, de poemas, contos ou de qualquer outro género, este exercício intelectual ajuda a pôr as ideias em claro. As pessoas que escrevem regularmente dizem todas que só descobrem as suas opiniões sobre as coisas quando as plasmam no papel.

Juan Carlos Onetti dizia que escrever é um ato de amor. Poderíamos dizer que é um ato de amor por nós mesmos, dado que deixamos fluir o nosso ser e lhe damos voz.

Há um poema emocionante de Fernando Pessoa sobre um género literário que cada vez é mais raro, desde o aparecimento do *e-mail*: as cartas de amor. A visão do autor português está muito em sintonia com os aforismos de Hermann Hesse:

*Todas as cartas de amor são
Ridículas.
Não seriam cartas de amor se não fossem
Ridículas.
Também escrevi em meu tempo cartas de amor,
Como as outras,
Ridículas.
As cartas de amor, se há amor,
Têm de ser
Ridículas.
Mas, afinal,
Só as criaturas que nunca escreveram
Cartas de amor
É que são
Ridículas.
Quem me dera no tempo em que escrevia*

*Sem dar por isso
Cartas de amor
Ridículas.
A verdade é que hoje
As minhas memórias
Dessas cartas de amor
É que são
Ridículas.
(Todas as palavras esdrúxulas,
Como os sentimentos esdrúxulos,
São naturalmente
Ridículas.)*

As palavras escritas permitem-nos comunicar com os outros e, muito especialmente, connosco mesmos. Por isso, a prática da escrita pode ser uma forma de superar um trauma ou uma depressão.

O papel escrito – ou o ecrã do iPad – ajuda-nos a dar nome aos nossos receios, a identificar os nossos anseios, a expressar os sentimentos para que fluam de forma natural e poderosa. Não é estranho que ao escrever cheguemos a descobrir algo de nós mesmos que desconhecíamos.

Mas o que escrever? Para muitas pessoas é mais simples escrever um diário pessoal ou contos breves do que abeirar-se da poesia. Nas palavras de Tagore: *«a poesia é o eco da melodia do universo no coração do homem»*. E todos temos essa melodia no coração. É simplesmente deixar fluir a poesia que aguarda ser libertada no nosso interior.

O professor Keating, de *O Clube dos Poetas Mortos*, dizia a dado momento no filme: *«Vou contar-vos um segredo: não lemos e escrevemos poesia porque é bonita. Lemos e escrevemos poesia porque pertencemos à raça humana e a raça humana está cheia de paixão. A medicina, o direito, o comércio, a engenharia... são carreiras nobres e necessárias para dignificar a vida humana. Mas a poesia, a beleza, o romantismo, o amor são as coisas que nos mantêm vivos.»*

Talvez o que escrevamos não se pareça com a poesia de Lord Byron nem acabe nas estantes das livrarias, mas é imenso o prazer que se sente ao ver os próprios sentimentos no papel.

Deveríamos reservar para nós um momento do dia para transferir a nossa alma para o papel. Não só podemos plasmar o que nos aconteceu, o que pensámos e sentimos, mas também ordenar a nossa vida e decidir como queremos que seja daqui em diante.

Só o modelo é que permanece, não a cópia

Através do mito da caverna, Platão faz finca-pé nesta ideia ao referir-se à arte. Considerava que as obras artísticas eram mimese, imitação de um original que estava para além do homem da realidade palpável. Para o filósofo grego, a arte é só uma cópia do modelo, da ideia primigénia que reside na alma do homem e que chegou a ver no momento em que partilhou um lugar com ela no mundo das ideias.

Nós talvez não possamos aceder ao mundo das ideias platónico, mas podemos, sim, procurar no nosso interior a nossa essência, aquilo que nos torna únicos.

Homogeneizar o ser humano é dissolvê-lo. Quando nos sentimos inseguros, temos tendência para nos diluirmos na massa, moldamo-nos ao conjunto e convertemo-nos em cópias de arquétipos mil vezes repetidos. É um recurso de sobrevivência que muitos outros animais utilizam, como os camaleões.

Se nos confundirmos com os outros, se não nos destacarmos, julgamos que podemos evitar responsabilidades e passar despercebidos. Porque é que o fazemos se isso não acontece?

Talvez para não termos de pensar por nós mesmos, para não nos definirmos nem nos comprometermos.

Se fôssemos capazes de ver o mundo das ideias e ver a alma dos seres humanos, descobriríamos que, apesar de ter muitas coisas em comum, há algo que torna cada um único e especial. Dentro da pessoa aparentemente mais convencional há um lobo das estepes que uiva.

O romance de Hesse explica de maneira magistral essa dupla identidade do ser humano gregário, por um lado, e rebelde e único, por outro:

Era uma vez um indivíduo, de nome Harry, chamado O Lobo das Estepes. Andava em dois pés, usava roupa e era um homem, mas, no fundo, era, em verdade, um lobo das estepes. Tinha aprendido muito do

que as pessoas com bom entendimento podem aprender e era um homem bastante inteligente. Mas o que não tinha aprendido era uma coisa: a estar satisfeito consigo mesmo e com a sua vida. Isso, ele não conseguira.

Talvez fosse porque, no fundo do seu coração, sabia (ou julgava saber) a todo o momento que não era realmente um ser humano, mas sim um lobo das estepes. Que discutam os inteligentes se ele era na realidade um lobo, se alguma vez, porventura já antes do seu nascimento, tinha sido transformado, por artes de encantamento, de lobo em homem, ou se tinha nascido logo homem, mas dotado da alma de um lobo das estepes e possuído ou dominado por ela, ou, por último, se esta crença de ser um lobo não era mais que um produto da sua imaginação ou de um estado patológico. Não deixava de ser possível, por exemplo, que este homem, na sua infância, tivesse sido talvez feroz, indómito e desordenado, que os seus educadores tivessem tentado matar nele a besta e, precisamente por isso, tivessem feito com que se enraizasse na sua imaginação a ideia de que, com efeito, era realmente uma besta, coberta apenas por um ténue revestimento de educação e de sentido humano.

Manter a essência do lobo das estepes permite-nos enfrentar as travessias em solidão, refugiarmo-nos na nossa própria força. Saber que podemos estar dentro da manada – e ser uma cópia –, ou caminhar separados do grupo – ser um original –, permite-nos viver duas vidas que se complementam entre si.

O pensamento que se encontra por detrás
dos livros de todos os tempos
não é uma coisa morta,
mas sim um mundo orgânico e vivo

O mundo encontra-se em constante evolução e os avanços tecnológicos fizeram com que as mudanças se sucedam ainda com mais velocidade.

As modas passam tão depressa que o imediatamente anterior ficou obsoleto, imprestável, morto. No entanto, isso não acontece com os livros nem com as ideias. Para lá da passagem do tempo, continuamos à procura de respostas nos livros que são a memória da humanidade.

Por muito antigo que seja, todo o livro revive de cada vez que é lido. Quando o leitor o abre e bebe dele, recupera todo o seu sentido. A leitura absorve-nos, proporciona-nos a entrada noutro mundo, onde ativamos a magia da letra impressa.

O que um livro encerra ganha vida quando se passa pelas suas páginas, quando a história que o autor sugere se completa com a imaginação do leitor.

Embora o livro seja o mesmo, com cada leitor a mensagem é diferente. E é-o porque mudam os olhos que o leem. «*Não há duas pessoas que leiam um mesmo livro*», dizia Edmund Wilson.

Quando um homem lê um livro, o livro devolve-lhe o olhar.

Existe um provérbio hindu que diz: «*Um livro aberto é um cérebro que fala, um amigo que espera; esquecido, uma alma que perdoa; destruído, um coração que chora.*»

Menosprezar um livro é desaproveitar a vida que habita nele, tudo o que podemos aprender nas suas páginas.

O poeta e ensaísta alemão Heinrich Heine dizia que «*ali onde se queimam os livros, acaba por se queimar os homens*». Um livro contém a alma do seu autor. Não só oferece conhecimentos, como também espelhos onde o homem pode observar-se e contemplar-se.

Edward P. Morgan dizia que *«um livro é o único lugar onde podes examinar um pensamento frágil sem o quebrar, ou explorar uma ideia explosiva sem que ela rebente na tua cara. É um dos poucos portos que ficam onde um ser humano pode obter, em partes iguais, provocação e intimidade»*.

Muitas pessoas que estão a passar por um mau momento recorrem aos livros para encontrar respostas. Talvez lhes custe entabular uma conversa com as pessoas do seu meio, mas têm a capacidade de dialogar com as páginas impressas, que se convertem na sua inspiração, no seu guia e no seu consolo.

Os nossos livros de cabeceira servem-nos de referência para nos enfrentarmos a nós mesmos e aos nossos medos. Uma boa obra lida com calma pode ser mais saudável que o melhor terapeuta. O autor pôs ali parte da sua alma, parte das suas dúvidas. As perguntas que o leitor tem podem ser as mesmas que o autor ou o protagonista têm – até ambos –, o que abre um caminho de exploração, um diálogo profundo que não pode acontecer em nenhum outro lugar.

O historiador e ensaísta britânico Thomas Carlyle dizia que *«um livro é um amigo que nunca dececiona»*. Aguarda pacientemente na estante para ser aberto. Podemos recorrer a ele e não se queixa; muito pelo contrário, encontramos-lo sempre solícito, a desejar ser lido para oferecer toda a sabedoria que tem lá dentro.

Charles W. Eliot dizia que os livros são *«os amigos mais tranquilos e constantes; são os conselheiros mais acessíveis e sábios, e os mestres mais pacientes do mundo»*.

A poesia cria um espaço mágico
onde o inconcebível pode ser conciliado
e o impossível se torna real

O escritor e político francês León Daudet dizia que «*os poetas são homens que conservaram os seus olhos de criança*». A criança não tem medo de sonhar, de imaginar, de experimentar, enquanto o homem julga que chegar à idade adulta é estacionar os sonhos, viver para trabalhar e apagar os anseios do seu interior.

No seu ensaio *Poetry Considered*, Carl Sandburg diz que «*a poesia é o diário do animal marinho que vive na terra e deseja sulcar os céus. A poesia é procura de sílabas para derrubar as barreiras do desconhecido e do incognoscível. A poesia é uma escrita fantasma que nos conta como se faz o arco-íris e porque é que parte*».

O poeta atreve-se a sonhar porque guarda no seu interior um olhar que transpõe o impossível e o traz à luz. Vê no mundo algo mais que a sua mera utilidade. O poeta vai para além da realidade; não a descreve, reinterpreta-a a partir da magia das palavras.

A poesia é como um sorriso, um olhar limpo que guarda no seu interior todo o poder do imaginável. As palavras voam, transpõem o impossível e trazem-no à luz. Cada poema é um *impasse*, um espaço onde operam outras leis do universo, onde não é proibido voar, porque as palavras se convertem nas asas. Como dizia Gaston Bachelard: «*o poeta desancora em nós uma matéria que quer sonhar*».

Num poema podemos dizer o que ninguém diz, fazer o que ninguém faz, porque é o terreno privado da alma. Nas suas linhas podemos encontrar imagens impossíveis, evocadoras, lúcidas, reveladoras...

A poesia é um lugar tranquilo que nos permite descansar para que surja a criança interior, aquela que ainda tem vontade de brincar com toda a seriedade do mundo, como diria Nietzsche. Porque sonhar é uma coisa muito séria. A nossa vida alimenta-se disso.

Permitamo-nos o luxo de nos alimentarmos de sonhos. Deixemos de lado a seriedade adulta por um momento para entrarmos no mundo onde apreciar a beleza do impossível não é uma coisa absurda. Nessas escapadelas que cabem num papel descobriremos segredos inesperados, pinceladas de beleza pura que avivam a chama da nossa vida.

Terminaremos este livro com uma história real tão triste como poética. Ao chegar à velhice, depois de ter recebido e respondido a mais de trinta mil cartas, numa manhã de 1962, Hermann Hesse foi encontrado morto no seu quarto. Estava abraçado a um exemplar das *Confissões* de Santo Agostinho. Ao lado da cama, a sua esposa encontrou o último poema em que o lobo das estepes trabalhava precisamente antes de ser chamado para o outro mundo.

Tinha o significativo título de «*Gemido de Um Ramo Quebrado*».

*Ramo em farpas quebrado
pendurado ano após ano,
seco, geme a sua canção ao vento,
sem folhas, sem casca,
raspada, amarelenta, para uma longa vida,
para uma longa morte fatigada.
Duro soa e tenaz o seu canto,
soa obstinado, soa secretamente amedrontado.
Ainda um verão,
ainda um inverno mais.*

Cronologia de Hermann Hesse

- 1877 – Hermann Hesse nasce em 2 de julho em Calw, Alemanha.
- 1881/1886 – Vive durante cinco anos com os seus pais em Basileia e obtém a nacionalidade suíça em 1883.
- 1886/1889 – Realiza estudos latinos em Göppingen.
- 1890 – Consegue a nacionalidade alemã com a ajuda do seu pai.
- 1892 – Toma a decisão de ser escritor como única opção de vida.
- 1895/1898 – Muda-se para Tübingen, onde trabalha na livraria Heckenhauer.
- 1899/1900 – Volta para Basileia. Ali escreve artigos para o *Allgemeine Schweizer Zeitung*. É publicado o seu primeiro livro de poema *Canções Românticas*.
- 1901/1904 – Durante estes anos visita Itália duas vezes e para nas cidades de Florença, Génova, Pisa e Veneza. É publicado o seu primeiro romance, *Peter Camenzind*.
- 1905/1906 – É publicado *Unterm Rad*. Hesse começa a escrever para a revista liberal *März*.
- 1907 – Compra uma casa em Gaienhofen.
- 1908 – É publicado *Nachbarn* na editora S. Fischer.
- 1910 – Na editora Albert Langen de Munique é publicado o romance *Gertrud*.
- 1911/1913 – Faz uma viagem à Índia com o seu amigo o pintor Hans Sturzenegger. Em 1912 emigra da Alemanha com toda a sua família para Berna.
- 1914 – É publicado o romance *Rosshalde*. No Serviço de Assistência Alemã ao Prisioneiro, Hesse ajuda a proporcionar material de leitura a milhares de presos de guerra.
- 1915 – Edita-se *Knulp* e recebe o seu primeiro tratamento com o psicoterapeuta doutor Lang.
- 1916/1918 – Enquanto continua a trabalhar no serviço de Assistência Alemã ao Prisioneiro escreve vários ensaios políticos, exortações e

cartas abertas.

1919/1921 – Publica o romance *Demian* sob o pseudônimo de Emil Sinclair. Hermann muda para Montagnola para viver na casa Camuzzi, a sua residência definitiva.

1922/1923 – A editora S. Fischer de Berlim publica *Siddhartha*.

1924/1926 – Hesse recupera uma vez mais a nacionalidade suíça. Casa-se com Ruth Wenger.

1927/1929 – Publica-se *O Lobo das Estepes* e a biografia de Hesse de Hugo Ball. O casamento acaba.

1930 – A editora S. Fischer de Berlim volta a publicar um livro de Hesse: *Narciso e Goldmundo*.

1931 – Volta a casar, desta vez com Ninon, e instalam-se em Montagnola.

1932/1938 – Começa a escrever *O Jogo das Contas de Vidro*, ao mesmo tempo que na editora S. Fischer, de Berlim, continuam a editar-se outros títulos, narrativas e poemas.

1939/1945 – As obras de Hesse são consideradas indesejáveis na Alemanha e é proibida a reedição de *Unterm Rad*, *O Lobo das Estepes*, *Reflexões* e *Narciso e Goldmundo*.

1946/1950 – As suas obras voltam a ser publicadas na Alemanha e ganha o Nobel da Literatura.

1950/1952 – A partir de agora só publicará na editora de Peter Suhrkamp.

1952/1961 – Faz setenta e cinco anos. Em 1955, concedem-lhe o Prémio da Paz da Associação Alemã do Livro.

1962 – Hesse morre em Montagnola.